کامیابی ان ہی کے قدم چومتی ہے جو اس کا فن جانتے ہیں!

EXAM PSYCHOLOGY

# اِمتحانی نفسیات



امتحان صرف ایک مرحلہ ہے، آپ کی صلاحیت یا شخصیت کا فیصلہ نہیں


ابو سہل معاذ بن ضیاء
بین الاقوامی فیکلٹی برائے تعلیمی اور نفسیاتی علوم

EXAM PSYCHOLOGY

# امتحانی نفسیات

تعلیمی کامیابی کا یقینی فارمولہ!

طلبہ، اساتذہ اور والدین کے لیے عملی رہنمائی

ابو سہل معاذ بن ضیاء

بین الاقوامی فیکلٹی برائے تعلیمی اور نفسیاتی علوم

# طبع و نشر کی عام اجازت ہے


- کتاب کا نام: امتحانی نفسیات EXAM PSYCHOLOGY
- مصنف کا نام: ابو سھل معاذ بن ضیاء
- ادارہ: بین الاقوامی فیکلٹی برائے تعلیمی اور نفسیاتی علوم
- صفحات: 166
- ایڈیشن: 01
- ای پبلش : 21-02-2025

بسم الله الرحمن الرحيم

صلى الله عليه وسلم

# پیش لفظ

امتحان محض پرچہ حل کرنے کا نام نہیں، بلکہ اس میں طلبہ کی ذہنی پختگی، جذباتی توازن، اور عملی مہارتوں کا امتحان بھی ہوتا ہے۔ کامیابی کے لیے نصابی علم کے ساتھ ساتھ نفسیاتی مضبوطی، درست حکمت عملی، اور معاشرتی وروحانی توازن بھی ناگزیر ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ امتحان نہ صرف طالب علم بلکہ اس کے والدین، اساتذہ اور تعلیمی اداروں کے لیے بھی ایک ضروری مرحلہ ہوتا ہے۔

امتحانی نفسیات اسی ضرورت کو مدنظر رکھتے ہوئے ترتیب دی گئی ہے، جس سے ان شاءاللہ طلبہ کو امتحان کی تیاری، امتحان کے دوران، اور اس کے بعد کے مراحل میں رہنمائی حاصل ہو گی۔ اس کتاب میں نہ صرف نصابی تیاری کے اصول بیان کیے گئے ہیں، بلکہ نفسیاتی دباؤ، معاشرتی توقعات، اور روحانی استحکام (Spiritual Stability) جیسے ضروری پہلوؤں کا بھی احاطہ کیا گیا ہے۔

اس کتاب کی ایک نمایاں خصوصیت یہ ہے کہ اس میں رسول اللہ ﷺ کے طرزِ تعلیم و تربیت سے رہنمائی لی گئی ہے۔ سیرتِ نبوی ﷺ میں موجودہ تعلیمی اسالیب (Teaching Methods) اور حکمت عملیاں، جنہیں آج جدید نفسیات اور سائنسی تحقیق نے دریافت کیا، درحقیقت چودہ صدیاں قبل رسول اللہ ﷺ اپنی تعلیمات میں واضح طور پر بیان فرما چکے تھے۔ اس

کتاب میں انہی اصولوں کو سیرتِ نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں پیش کیا گیا ہے، تاکہ طلبہ، اساتذہ، اور والدین ایک ایسے تعلیمی طرز کو اپنائیں جو نہ صرف مؤثر بلکہ فطرت سے ہم آہنگ بھی ہو۔

## نصابی پہلو

اس کتاب میں طلبہ کے لئے نصاب کو بہتر طریقے سے سمجھنے، وقت کی مؤثر تقسیم، اور امتحانی حکمت عملی کے بارے میں رہنمائی موجود ہے، جہاں یہ وضاحت کی گئی ہے کہ کس طرح کم وقت میں منظم محنت (Systematic Effort) کے ذریعے بہترین نتائج حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

## نفسیاتی پہلو

امتحان سے پہلے اور دوران خوف، بے چینی (Anxiety)، اور ناکامی کے ڈر سے طلبہ کی کارکردگی پر براہِ راست اثر پڑتا ہے۔ اس کتاب میں ان مسائل کا نفسیاتی حل پیش کیا گیا ہے۔

## معاشرتی پہلو

بعض اُوقات امتحانات کو زندگی اور موت کا مسئلہ سمجھ لیا جاتا ہے، جس سے طلبہ پر بے جا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اس کتاب سے والدین اور اساتذہ کو یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ امتحانات کے نتائج ہی کامیابی کا واحد معیار نہیں ہوتے۔

## روحانی پہلو

امتحانات کے دوران روحانی سکون اور اطمینان کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ جب

طالب علم خود کو بے بس یا ناکام محسوس کرنے لگے گا، کتاب میں موجود روحانی تدابیر (Spiritual Measures) اس کی ہمت کو بڑھانے میں معاون ثابت ہوں گی۔

والدین کو بتایا گیا ہے کہ وہ کس طرح اپنے بچوں کے ساتھ امتحانات کے دوران ہمدردی اور تعاون کا مظاہرہ کریں، اساتذہ کو مؤثر تدریسی طریقے سکھائے گئے ہیں، علماء کو امتحانات کے روحانی اور اخلاقی پہلوؤں کی اہمیت بتائی گئی ہے، اور تعلیمی انتظامیہ کو امتحانی نظام میں ضروری اصلاحات (Reforms) کے حوالے سے تجاویز فراہم کی گئی ہیں۔

یہ کتاب ہر اس شخص کے لیے ہے جو امتحانات کو دباؤ کے بجائے ایک مثبت اور تعلیمی ترقی کا ذریعہ بنانا چاہتا ہے۔ ہم امید کرتے ہیں کہ یہ کاوش آپ کے لیے انتہائی مفید ثابت ہو گی۔

والسلام

ابو سهل معاذ بن ضیاء

راولپنڈی پاکستان

17-09-2024

# بین الاقوامی فیکلٹی برائے تعلیمی اور نفسیاتی علوم

## International Faculty for Educational and Psychological studies

بین الاقوامی فیکلٹی برائے تعلیمی اور نفسیاتی علوم (IFEPS) تعلیمی اور نفسیاتی علوم کا ادارہ ہے جو اسلامی تعلیمات کو جدید نفسیاتی اور تعلیمی اصولوں کے ساتھ مربوط (Connect) کرنے کے لیے وقف ہے۔ ادارے کا مقصد طلبہ، اساتذہ، اور عوام کو تعلیمی، نفسیاتی اور روحانی مسائل کے حل کے لئے رہنمائی فراہم کرنا ہے۔

ادارہ کے تحت مختلف شعبوں میں تربیتی اور آگاہی ورکشاپس کا انعقاد کیا جاتا ہے، جن میں نفسیاتی مسائل، تعلیمی معیار کو بہتر بنانے اور عوامی آگاہی کے پروگرام شامل ہیں۔

ہماری خدمات اور منصوبے:

- معیاری انتخاب (Standardized Admission Selection)

  اس ورکشاپ کا مقصد اسلامی مدارس میں طلبہ کی داخلہ پالیسیوں اور معیار کو بہتر بنانے کے لیے رہنمائی فراہم کرنا ہے۔

- شادی آگاہی پروگرام (Pre-Marital Awareness Program)

  یہ پروگرام شادی کے اسلامی، سماجی، اور نفسیاتی پہلوؤں کو سمجھنے اور بہتر ازدواجی زندگی کی رہنمائی کے لیے پیش کیا گیا ہے۔

### ❖ ڈیجیٹل میڈیا آگاہی

اس پروگرام کا مقصد مسلمانوں کو ڈیجیٹل میڈیا اور ٹیکنالوجی کو شرعی حدود کا پابند رہتے ہوئے، مثبت اور مؤثر طریقے سے استعمال کرنے کے بارے میں آگاہ کرنا ہے۔

### ❖ موڈ تھراپی پروگرام (Strategies for Emotional Well-being)

جذباتی صحت کی بہتری کے لیے اسلامی اور نفسیاتی اصولوں پر مبنی اس پروگرام میں عوام الناس کو رہنمائی فراہم کی جاتی ہے۔

### ❖ آپ تکرار کیسے کریں (Lesson Revision Strategies)

یہ ورکشاپ طلبہ کو مؤثر طریقے سے سبق اور معلومات دہرانے کے اصولوں پر مبنی ہے، جس میں یادداشت کو بہتر بنانے اور علم کو محفوظ رکھنے کے عملی طریقے سکھائے جاتے ہیں۔

ہماری خدمات سے استفادہ کرنے اور تعلیم و نفسیات کے میدان میں ہمارے ساتھ منسلک رہنے کے لیے آپ کا خیر مقدم ہے۔ بین الاقوامی فیکلٹی برائے تعلیمی اور نفسیاتی علوم ہر اُس شخص کے لیے ایک پلیٹ فارم ہے جو اسلامی اقدار کے ساتھ علم، نفسیات اور روحانیت کی روشنی میں اپنی زندگی سنوارنا چاہتا ہے۔

ifepstudies@gmail.com

+92 331 5123 450

# تین باتیں

1. کتاب میں دی گئی رہنمائی عمومی طور پر طلبہ کے لیے مفید ہے، تاہم یہ کوئی قطعی یا حتمی اصول (Definitive or Final Principles) نہیں ہیں جو ہر حال میں ہر طالب علم کے لیے یکساں مؤثر ہوں۔ امتحان کی تیاری، مطالعے کا انداز اور دہرائی کے طریقے جیسے عمل میں کوئی ایک ضابطہ سب پر لاگو نہیں ہو سکتا۔ اس لیے اس کتاب کی ہدایات کو رہنمائی کے طور پر سمجھا جائے، حرفِ آخر (Final Word) کے طور پر نہیں۔

2. اس کتاب میں امتحان اور تعلیم سے متعلق مختلف پہلوؤں کے بارے میں رہنمائی فراہم کی گئی ہے۔ ممکن ہے کہ کسی ایک یا دو جگہ کے مطالعہ سے بات کی مکمل وضاحت نہ ہو سکے۔ لہذا گزارش ہے کہ کتاب کو جزوی مطالعے (Partial Study) کے بجائے مکمل طور پر پڑھا جائے، تاکہ تمام موضوعات اپنی مکمل تفصیل اور سیاق و سباق کے ساتھ سمجھے جا سکیں۔

3. یہ کتاب کسی ماہر کے طور پر نہیں، بلکہ علمِ نفسیات اور علمِ دین کے ایک طالب علم کی حیثیت سے لکھی گئی ہے۔ لہذا ہمیں یہ جان کر خوشی ہوگی کہ یہ کاوش آپ کے لیے کس حد تک مفید ثابت ہوئی۔ اگر کہیں کوئی کمی، غلطی یا بہتری کی گنجائش ہو، تو ضرور مطلع کیجیے۔ کتاب کے مطالعے کے بعد اپنے تاثرات اور آراء سے آگاہ کریں، تاکہ اس پیشکش کو مزید مؤثر اور ضروریات کے مطابق بہتر بنایا جا سکے۔

# عناوین کا جائزہ

# امتحانات کا بنیادی تصور

# امتحان کا مقصد

امتحان تعلیمی نظام کا ایک ضروری حصہ ہے، جس سے طلباء کی علمی، ذہنی، اور فکری صلاحیتوں (Competencies) کا جائزہ لینے کا موقع ملتا ہے۔ امتحان کے ذریعے طلباء میں وقت کی پابندی، نظم وضبط (Discipline)، اور مشکل وقت میں بہتر کارکردگی جیسی اہم صلاحیتیں پیدا ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ، امتحانات سے اساتذہ کرام کو تعلیمی نظام میں بہتری لانے اور تدریسی طریقوں (Teaching Methods) کو بہتر کرنے کا موقع ملتا ہے۔ گویا امتحان طلباء کے علمی سفر میں ایک اہم سنگ میل کی حیثیت رکھتا ہے۔

بلوم ٹیکسونومی ایک تعلیمی نظریہ ہے، جو طالب علم کی قوت فکر پر مبنی ہے۔ تعلیم میں مہارت پیدا کرنے کے لیے اس کا اطلاق ضروری ہے تاکہ طلبہ کی علمی صلاحیت کا مکمل جائزہ لیا جاسکے۔ یہ نظریہ اساتذہ کے لیے اپنی تدریسی اور تعلیمی مراحل کو بہتر بنانے میں بھی معاون ہے۔ بلوم ٹیکسونومی (Bloom's Taxonomy) کے نظریے میں سیکھنے کی مختلف سطحوں (levels) کو ترتیب دیا گیا ہے: یادرکھنا (Remembering)، سمجھنا (Understanding)، استعمال کرنا (Applying)، تجزیہ کرنا (Analyzing)، ترتیب دینا (Evaluating)، اور تخلیق کرنا (Creating)۔ اس نظریہ سے اساتذہ کو طلبہ کے سیکھنے کی صلاحیت کو جانچنے اور بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ اس سے امتحانات کو بامقصد اور نتائج کو معتبر بنایا جاسکتا ہے، تاکہ طلبہ صرف رٹنے کے

بجائے سیکھنے، سمجھنے، اور حقیقی زندگی میں علم کا اطلاق کرنے کے قابل ہو سکیں۔ اساتذہ سے گزارش ہے کہ امتحانی سوالات کی تشکیل میں Bloom's Taxonomy کے تمام درجات کو پیش نظر رکھیں۔

# BLOOM'S TAXONOMY

| | |
|---|---|
| Create | **Use Existing Information to make something new**<br>Invent, Develop, Design, Compose, Generate, Construct |
| Evaluate | **Make judgments based on sound analysis**<br>Assess, Judge, Defend, Prioritize, Critique, Recommend |
| Analyze | **Explore relationships, causes, and connections**<br>Compare, Contrast, Categorize, Organize, Distinguish |
| Apply | **Use existing knowledge in new contexts**<br>Practice, Calculate, Implement, Operate, Use, Illustrate |
| Understand | **Grasp the meaning of something**<br>Explain, Paraphrase, Report, Describe, Summarize |
| Remember | **Retain and recall information**<br>Reiterate, Memorize, Duplicate, Repeat, Identify |

helpfulprofessor.com

# رسول اللہ ﷺ کا اسلوبِ امتحان

رسول اللہ ﷺ کے اسلوبِ امتحان اور طرزِ تعلیم وتربیت سے ہمیں بہترین رہنمائی حاصل ہوتی ہے۔ آپ ﷺ سوالات کے ذریعے صحابہ کرام رضی اللہ عنھم کی صلاحیتوں کا جائزہ لیتے، ان کی اصلاح فرماتے، اور انہیں عملی زندگی کے لیے تیار کرتے تھے۔

تعلیمی نظریات میں طریقہ سقراط (Socratic Method) ایک تدریسی طریقہ ہے جس میں سوالات کے ذریعے طلباء کے علم اور سمجھ کو بڑھایا جاتا ہے۔ اس میں طلباء کو خود جواب تک پہنچنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ رسول اللہ ﷺ کے اسلوبِ امتحان میں بھی یہ طریقہ نمایاں نظر آتا ہے۔

آپ ﷺ جب حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ کو یمن کا گورنر بنا کر روانہ کرنے لگے تو آپ ﷺ نے سوال کے ذریعے ان کا امتحان لیا: ”جب تمہارے پاس کوئی مقدمہ آئے گا تو تم کیسے فیصلہ کرو گے؟“ حضرت معاذ رضی اللہ عنہ نے عرض کی کہ وہ قرآن کے مطابق فیصلہ کریں گے۔ اس پر آپ ﷺ نے پوچھا: ”اگر قرآن میں نہ ملا؟“ تو انہوں نے سنت کے مطابق فیصلہ کرنے کی بات کی، اور پھر مزید نہ ملنے پر اپنی رائے سے اجتہاد کرنے کا ارادہ ظاہر کیا۔ آپ ﷺ نے حضرت معاذ رضی اللہ عنہ کے سینے کو تھپتھپاتے ہوئے ان کی حوصلہ افزائی کی اور اللہ کا شکر ادا کیا کہ جس نے حضرت معاذ رضی اللہ عنہ کو ایسے جواب کی توفیق عطا کی جس سے نبی ﷺ کو خوشی اور اطمئنان ہوا۔ سنن الترمذی/الأحکام 3(1327)

تعلیمی نفسیات میں تعمیراتی نظریہ (Constructivist Theory) کے مطابق طلبہ اپنے تجربات اور مشاہدات سے خود علم، ادراک اور حقائق تک پہنچنے کی کوشش کرتے ہیں، جبکہ استاد صرف ان کی رہنمائی اور سرپرستی کرتا ہے۔

ایک موقع پر آپ ﷺ نے بعض صحابہ کرام رضی اللہ عنہم سے پوچھا کہ درختوں میں ایک درخت ایسا ہے کہ اس کے پتے نہیں جھڑتے اور مسلمان کی مثال اسی درخت کی سی ہے۔ حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ کے دل میں آیا کہ وہ درخت کھجور کا ہے لیکن کم عمری (Young Age) کی وجہ سے انہوں نے جواب نہیں دیا۔ لہذا آپ ﷺ نے خود بتایا کہ وہ درخت کھجور کا ہے۔ صحیح البخاری و صحیح مسلم

امتحان کے اسلوب کا ایک اور نمایاں واقعہ جنگِ اُحد کے موقع پر پیش آیا۔ جب نبی کریم ﷺ نے جنگ کے لیے روانگی کے وقت لشکر کا معائنہ کیا اور کم عمر بچوں کو واپس بھیجا۔ حضرت رافع بن خدیج رضی اللہ عنہ کے تیر اندازی کے شوق پر اور حضرت خدیج رضی اللہ عنہ کی سفارش پر انہیں اجازت دی گئی۔ اس پر حضرت سمرۃ بن جندب رضی اللہ عنہ نے کہا کہ وہ رافع سے زیادہ طاقتور ہیں۔ آپ ﷺ نے دونوں کا مقابلہ کرایا اور جب سمرۃ رضی اللہ عنہ نے رافع رضی اللہ عنہ کو پچھاڑ دیا (Defeated) تو آپ ﷺ نے انہیں بھی اجازت دے دی۔

رسول اللہ ﷺ کے امتحانی اُسلوب سے ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ امتحان محض ایک علمی جائزہ نہیں بلکہ شخصیت کی مکمل تربیت اور زندگی کے عملی میدانوں کے لیے تیاری کا بہترین ذریعہ بھی ہے۔

## امتحان اور خود احتسابی (Self Accountability)

دنیاوی امتحان ایک طرح سے قیامت کے بڑے امتحان کی تیاری کا ذریعہ ہے جس سے ہمیں اپنے اعمال کا جائزہ لینے کا موقع ملتا ہے تاکہ ہم آخرت کے امتحان کے لیے تیار ہو سکیں۔

مراقبہ (Meditation) اور خود احتسابی سے ہمیں اپنے گناہوں اور غلطیوں کو سمجھنے اور انہیں درست کرنے کا احساس ہوتا ہے۔ ہم یہ سوچنے پر مجبور ہوتے ہیں کہ کل قبر اور حشر کے میدان میں بھی ایک امتحان ہونے والا ہے۔ اگر ہم واقعی چاہتے ہیں کہ قیامت کے امتحان میں کامیاب ہوں، تو ہمیں دنیاوی زندگی میں اپنی غلطیوں کا جائزہ لینے، ان پر قابو پانے، اور اپنی نیتوں کو خالص کرنے کی ضرورت ہے تاکہ ہم اللہ تعالی کی فرماں برداری کریں اور اس کی نافرمانی سے بچ سکیں۔

اس طرح، خود احتسابی کے ذریعے آپ اپنی شخصیت کو نکھار سکتے ہیں اور دنیا اور آخرت کے ہر امتحان کی تیاری کر سکتے ہیں۔ یہ ایک مسلسل عمل ہے، جس سے آپ کو بہتر انسان بننے اور اللہ تعالی کے قریب ہونے کا موقع ملتا ہے۔

# تعلیمی ترقی کے لیے انتظامی ہدایات

# امتحان میں ناکامی کی وجوہات

اگر امتحان میں ناکامی یا فیل ہونے کی وجہ طالب علم کی سستی یا کاہلی ہو تو سب سے پہلے اس سستی کا حل تلاش کرنا اور طالب علم کو اس حل کے لیے تیار کرنا ضروری ہے۔ ایسے حالات میں، اساتذہ اور والدین کا یہ فرض ہے کہ وہ طالب علم کو مثبت انداز میں ترغیب دیں اور اس کی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے میں مدد کریں۔

اگر امتحان میں ناکامی کی وجہ صرف سستی یا کاہلی نہ ہو بلکہ کچھ اور اسباب بھی ہوں، تو پھر اساتذہ اور تعلیمی ادارے کی انتظامیہ کے لیے ضروری ہے کہ وہ ان دیگر وجوہات کو اچھی طرح سمجھیں اور ان کے مطابق طالب علم کی مدد کریں۔ امتحان میں ناکامی کی متعدد وجوہات ہو سکتی ہیں، لیکن یہاں ہم ایسی بنیادی وجوہات کو زیرِ بحث (Under discussion) لا رہے ہیں جنہیں عموماً نظر انداز کیا جاتا ہے۔

## ❖ صلاحیت پہچاننے کا غلط معیار

ہمارے امتحانی نظام میں طلبہ کی قابلیت کو پرکھنے کے لیے جو معیار اختیار کیا جاتا ہے، وہ عام طور پر درست نہیں ہے۔ صرف امتحانات کے نتائج کی بنیاد پر طلبہ کی ساری صلاحیتوں کا اندازہ لگانا غیر مناسب ہے، اس لئے کہ ہمارے نظام میں عموماً رٹے اور یادداشت (Rote memorization) کو زیادہ اہمیت دی جاتی ہے، جبکہ سمجھ اور فہم کی اہمیت کو نظر انداز کیا جاتا ہے۔

امتحانات میں نقل (Cheating) کی بھی ایک وجہ یہی ہے کہ اکثر امتحانات کا ڈھانچہ حافظے (memory) اور رٹے پر مبنی ہوتا ہے، نہ کہ سمجھ پر۔ جب امتحان میں سوالات صرف تعریفات (Definitions)، اصولوں یا اقوال (Statements or Sayings) پر مشتمل ہوں، تو یہ حافظے کا امتحان بن جاتا ہے۔

کچھ معلومات ایسی ہوتی ہیں جن میں حافظے کی ضرورت ہوتی ہے، جیسے ریاضی کے فارمولے، یا زبان کے قواعد وغیرہ۔ ایسے مواد کو حفظ کرنا ضروری ہے، لیکن انہیں سمجھنا اور ان کا عملی استعمال Practical application جاننا بھی ضروری ہے۔ ایسی معلومات کو رٹنے کے ساتھ ساتھ یہ سمجھنا چاہیے کہ ان معلومات کو زندگی میں کس طرح استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اساتذہ کو چاہیے کہ طلبہ کو اس بات کی تربیت دیں کہ وہ حافظے کی معلومات کو سمجھ کے ساتھ کیسے جوڑیں۔ اس طرح حافظہ اور فہم (Understanding) کا توازن قائم ہو سکے گا۔

### ❖ مضمون میں دلچسپی نہ ہونا

طالب علم کی ذاتی دلچسپی اور رغبت اس کی تعلیمی کارکردگی پر براہ راست اثر ڈالتی ہے۔ جو طلبہ کسی مخصوص مضمون میں شوق رکھتے ہیں، وہ اس میں بہتر نتائج حاصل کرتے ہیں۔ اس لیے بنیادی اور ضروری علوم کے بعد، کسی دباؤ میں آکر زبردستی کرنے کے بجائے، طلبہ کی دلچسپی اور شوق کو مدنظر رکھتے ہوئے تعلیمی میدان میں ان کو آگے بڑھانا چاہیے۔ اگر کسی طالب علم کو کسی ایک مضمون میں ناکامی کا سامنا کرنا پڑے تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ مجموعی طور پر ناکام ہو گیا ہے۔ ممکن ہے کہ

وہ دوسرے مضامین میں کامیاب ہو جائے اور بہترین کارکردگی دکھا سکے۔

### ❖ صلاحیتوں کا متنوع ہونا

ہر شخص کو اللہ تعالی نے مختلف قسم کی قابلیتیں ودیعت (gift) کی ہیں لہذا یہ ممکن ہے کہ ایک طالب علم تعلیمی میدان میں کامیاب نہ ہو مگر عملی زندگی میں ایسی مہارتوں کا حامل ہو جو ایک کامیاب تعلیمی ذہن رکھنے والا فرد حاصل نہ کر سکے۔ مثلاً، کچھ لوگ تکنیکی کام (Technical Work)، کاروبار یا ہنر مندی (Skillfulness) میں ماہر ہوتے ہیں اور تعلیمی سند کے بغیر بھی نمایاں کامیابی حاصل کرتے ہیں۔

کچھ دماغ ایسے ہوتے ہیں جو علمی (academic) اور تعلیمی ماحول میں زیادہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ انہیں نصابی کتابوں (Textbooks) کو پڑھنے، یاد کرنے اور امتحانات میں نمایاں کامیابی حاصل کرنے میں زیادہ آسانی محسوس ہوتی ہے۔ اس کے برعکس، کچھ افراد کے دماغ عملی (practical) نوعیت کے ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ عموماً تجربات، مشاہدے اور عملی کاموں سے سیکھتے ہیں اور ان میں تخلیقی اور عملی صلاحیتیں زیادہ ہوتی ہیں۔

ملٹیپل انٹیلیجنس تھیوری (Multiple Intelligences Theory) کے مطابق ہر فرد میں مختلف قسم کی ذہانتیں (intelligences) موجود ہوتی ہیں، جیسے زبانی (linguistic) ، ریاضیاتی (logical-mathematical) ، سماجی (interpersonal) ، اور جسمانی (bodily-kinesthetic) وغیرہ۔ اس نظریے کے مطابق اساتذہ کو تعلیم اس انداز میں دینی

چاہیے کہ ہر طالب علم کی منفرد صلاحیتیں اُجاگر ہوں اور ان کے مخصوص رجحانات کے مطابق انہیں ترقی دی جاسکے۔

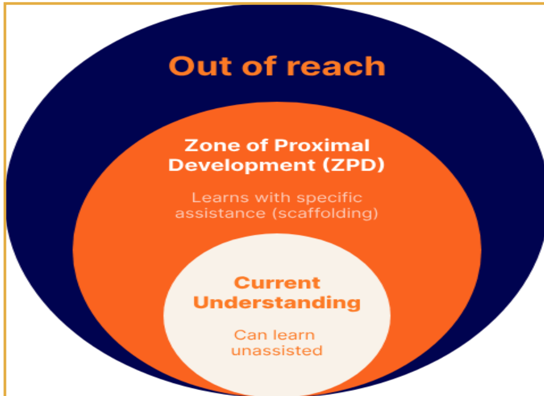
معاشرے کو ترقی کے لیے ان سب ہی افراد کی ضرورت ہوتی ہے۔ تعلیمی کامیابی رکھنے والے افراد تحقیق، علم اور فنی مہارتوں (Technical Skills) میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں، جبکہ عملی ذہن کے حامل افراد ان علوم کو حقیقت کا روپ دیتے ہیں اور ان کا عملی استعمال کر کے معاشرتی خدمت کرتے ہیں۔ ایک انجینئر، ڈاکٹر، یا استاد کی طرح ایک مکینک (Mechanic) ، کسان، یا تاجر بھی اپنے کام سے معاشرتی تعمیر و ترقی میں حصہ ڈال رہا ہوتا ہے۔

تعلیم اور عملی تجربات کو ساتھ لے کر چلنے والے افراد دونوں میدانوں میں کامیاب ہوتے ہیں اور معاشرے کی خدمت میں بہتر کردار ادا کرتے ہیں۔ لہذا کوشش کرنی چاہیے ہم اپنے طلبہ کی حقیقی صلاحیتوں کو سمجھیں اور بنیادی درجہ کی تعلیم کے بعد انہیں ان کے مزاج کے مطابق میدان فراہم کریں۔

# اساتذہ کرام سے گزارشات

- امتحان کے دنوں میں محنت اور وقت بڑھائیں

زون آف پراکسیمل ڈیولپمنٹ (Zone of Proximal Development) (ZPD) ایک تعلیمی نظریہ (Educational Theory) ہے جس کے مطابق تعلیم کے دوران ایک ایسا مرحلہ آتا ہے جس میں طالب علم ماہر استاد کی رہنمائی کا محتاج ہوتا ہے۔ایسے وقت میں تعاون اور رہنمائی بہت ضروری ہوتی ہے تاکہ طالب علم کو ایسے تعلیمی تجربات (Learning Experiences) فراہم کیے جائیں جس سے وہ اپنی مہارتوں (Skills) اور حکمت عملیوں (Strategies) کو بہتر بنا سکے۔



عام طور پر امتحانی تیاری کے دوران اساتذہ اور طلبہ کا رابطہ کم ہو جاتا ہے، جس سے طلبہ کی تیاری پر اثر پڑتا ہے۔ اس لیے اساتذہ کا امتحان کے دنوں میں طلبہ کے مسائل کو سمجھنے اور ان کی مدد کے لیے دستیاب رہنا ضروری ہے تاکہ طلبہ کی تیاری اچھی ہو سکے۔

### ❖ حوصلہ افزائی کریں

اساتذہ کرام طلبہ کی حوصلہ افزائی کریں، انہیں مثبت رہنے اور اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کرنے کی ترغیب دیں تاکہ وہ مایوسی کا شکار نہ ہوں۔ اساتذہ کی حوصلہ افزائی سے طلبہ میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے، جو نہ صرف امتحانات میں بلکہ زندگی کے دیگر شعبوں میں بھی ان کی کامیابی کی بنیاد بنتی ہے۔

### ❖ والدین کو نتیجہ پہنچائیں

اساتذہ کرام طلبہ کے والدین کو نتائج سے باخبر کریں تاکہ وہ اپنے بچوں کی تعلیمی کارکردگی کا درست اندازہ لگا سکیں اور انہیں مزید معاونت (Assistance) فراہم کر سکیں۔ اس کے علاوہ، والدین کو وقتاً فوقتاً آگاہ کرنے سے ان کے اور اساتذہ کے درمیان ایک مضبوط تعلق قائم ہوتا ہے جو طلبہ کی تعلیمی ترقی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

### ❖ طلبہ کو ان کا پرچہ دکھائیں

اساتذہ کو چاہیے کہ وہ طلبہ کے ساتھ پرچہ اور نتیجہ کے بارے میں تفصیل سے بات (Discuss) کریں تاکہ طلبہ کو اپنی غلطیوں کو سمجھنے کا موقع بھی ملے اور آئندہ تیاری میں بہتر کارکردگی دکھانے کی ترغیب بھی۔

## ❖ انعامی تقریب کا انعقاد کریں

اساتذہ کو انعامی تقریب کا انعقاد کرنا چاہیے تاکہ طلبہ کی محنت اور کامیابیوں کو سراہا جا سکے۔ ایسی تقاریب نہ صرف طلبہ کے لیے ایک یادگار لمحہ ثابت ہوتی ہیں بلکہ انہیں آگے بڑھنے اور مزید کامیاب ہونے کا حوصلہ بھی ملتا ہے۔ چند توصیفی کلمات (Words of Appreciation) کے ذریعے طلبہ کی محنت کو تسلیم کرنا ان کی مستقبل کی کامیابیوں کے لیے ایک مضبوط محرک (Strong Motivation) ثابت ہوتا ہے۔

سیرت طیبہ میں اس حوالے سے کئی مثالیں موجود ہیں جن سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ نبی اکرم ﷺ اپنے شاگردوں کی عزت افزائی کرتے تھے۔ امام مسلم رحمہ اللہ تعالیٰ نے حضرت ابی بن کعب رضی اللہ عنہ سے روایت نقل کی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اے ابوالمنذر، کیا تمہیں معلوم ہے کہ قرآن کی کون سی آیت سب سے عظیم ہے؟ حضرت ابی بن کعب رضی اللہ عنہ نے جواب دیا: اللہ اور اس کے رسول ہی بہتر جانتے ہیں۔ اس پر نبی کریم ﷺ نے دوبارہ سوال کیا: اے ابوالمنذر، کیا تمہیں معلوم ہے کہ قرآن کی کون سی آیت سب سے عظیم ہے؟ حضرت ابی رضی اللہ عنہ نے جواب دیا: اَللّٰهُ لَا إِلٰهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ یعنی آیت الکرسی۔ نبی اکرم ﷺ نے ان کے جواب پر خوش ہو کر ان کے سینے پر ہاتھ مارا اور فرمایا: وَاللّٰهِ لِيَهْنِكَ الْعِلْمُ لَكَ أَبَا الْمُنْذِرِ! اللہ کی قسم، تجھے علم مبارک ہو، اے ابوالمنذر۔ نبی ﷺ کا اپنے شاگرد کے جواب پر خوش ہونا اور حوصلہ افزائی کرنا یہ ثابت کرتا ہے کہ استاذ کا مثبت رویہ طلبہ کی ترقی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

نفسیات میں آپریٹنٹ کنڈیشنگ (Operant Conditioning) ایک طریقہ ہے جس میں کسی فرد کے رویے کو انعامات (rewards) یا سزاؤں (punishments) کے ذریعے قابو کیا جاتا ہے۔ جب کسی کو اس کے کام پر انعام ملتا ہے، تو وہ اس کام کو دوبارہ کرتا ہے، اور جب سزا دی جاتی ہے تو وہ اس کام کو چھوڑ دیتا ہے یا کم کر دیتا ہے۔

انعامی تقریب میں نمایاں پوزیشن حاصل کرنے والوں کے ساتھ ساتھ مختلف اُمور جیسے کھیل (sports)، حاضری کی پابندی (attendance)، اچھے اخلاق (good conduct)، قیادت (leadership)، سماجی تعاون (social cooperation)، نمازوں کی پابندی جیسی صفات کے حامل طلبہ کو بھی انعامات دیں۔ اس طرح طلبہ کو صرف تعلیمی کامیابی کے بجائے، دیگر صلاحیتوں کی بھی قدر ہوگی اور یہ عمل ہر اعتبار سے ترقی میں مددگار ثابت ہوگا۔

# امتحان سے پہلے

# تیاری کے مختلف پہلو

- نصابی پہلو(Curricular Aspect)
- نفسیاتی پہلو
- روحانی پہلو
- معاشرتی پہلو
- معاشی پہلو
- جسمانی پہلو

# تیاری کا نصابی پہلو

# امتحانی دہرائی سے پہلے کے ضروری کام

## مؤثر اور بامقصد محنت کے اصول

امتحانی تیاری میں کامیابی کے لئے صرف مطلق محنت (Absolute Effort) کافی نہیں ہوتی، بلکہ محنت کا درست اور مؤثر طریقہ کار بھی ضروری ہے۔ سیرت کی کتابوں میں لکھا ہے کہ صلح حدیبیہ کے موقع پر نبی کریم ﷺ نے ابتدائی کوشش میں مکہ میں داخل ہونے کا ارادہ کیا، لیکن جب یہ ممکن نہ ہوا تو اہل قریش سے صلح پر راضی ہو گئے، اور اس صلح کے نتیجے میں مستقبل میں مکہ بھی فتح ہوا۔ معلوم ہوا کہ مطلق محنت کے بجائے بامقصد اور حکمتِ عملی سے کی گئی محنت ہی دیرپا کامیابی کا ذریعہ بنتی ہے۔

امتحان کی تیاری کے دوران اگر آپ کسی مفہوم یا کتاب کی کسی جگہ کو سمجھنے میں بار بار ناکام ہو رہے ہوں تو تھوڑی دیر کے لئے اسے چھوڑ کر کسی اور موضوع پر منتقل ہو جائیں، اور کچھ وقت بعد دوبارہ واپس آئیں۔ اس سے آپ کی محنت بامقصد اور نتیجہ خیز بنے گی۔

امتحانی تیاری میں Work Hard but Smart کا اصول اپنائیں۔ محنت ہوشیاری سے کریں اور اگر ایک طریقہ کام نہیں کر رہا تو دوسرا آزمائیں۔

نوٹ: ذیل میں امتحانی تیاری سے پہلے کے ضروری کام درج کئے گئے ہیں جن پر مستقل مزاجی سے عمل کرنا انتہائی مفید ہے۔

## ❖ ہر سبق کا مطالعہ کریں

روزانہ کے سبق (Lesson) کو سمجھنے کے لیے، پہلے سے اس کا خود مطالعہ کریں۔ اس سے آپ کے اندر سبق کو خود سمجھنے اور اس پر غور کرنے کی صلاحیت پیدا ہو گی۔

## ❖ سبق کو کلاس میں ہی مکمل سمجھیں

سبق (Lesson) کو تمام تفصیلات کے ساتھ کلاس میں ہی سمجھنے کی کوشش کریں۔ اگر کسی بات میں ابہام (Ambiguity) ہو تو اُستاذ صاحب سے سوال کریں، کیونکہ مضمون (Lecture) کو مکمل طور پر سمجھنے کا بہترین وقت وہی ہوتا ہے۔ سبق سمجھنے کے اس عمل میں ذہین یا غیر ذہین ہونے کا کوئی فرق نہیں ہوتا اس لئے کہ سوال کرنے کا حق سب ہی کو حاصل ہے۔

صحابۂ کرام رضی اللہ عنہم بھی جب کسی بات میں اشکال محسوس کرتے تو نبی کریم ﷺ سے وضاحت طلب کرتے، اور آپ ﷺ شفقت سے ان کے شبہات دور فرماتے۔ اس حوالے سے ایک بہترین مثال ام المؤمنین حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کی ہے، فرماتی ہیں کہ ایک موقع پر نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

مَنْ حُوسِبَ عُذِّبَ

جس شخص سے بھی حساب لیا گیا پس وہ ہلاک ہوا

یہ سن کر حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے عرض کیا: لیکن اللہ تعالیٰ تو فرماتے ہیں: فَسَوْفَ يُحَاسَبُ حِسَابًا يَسِيرًا (الانشقاق: 8) یعنی عنقریب اس سے آسان حساب لیا جائے گا۔ اس پر نبی کریم ﷺ

نے وضاحت فرمائی کہ آسان حساب سے مراد دراصل صرف حساب کے لئے پیشی ہے، لیکن جس کے حساب میں چھان بین کی گئی، وہ ہلاک ہو گیا۔

یاد رکھیں! سبق کے بعد ہم جماعت ساتھیوں پر انحصار کرنے کے بجائے کلاس میں خود سمجھنا زیادہ مؤثر ہے۔ ذیل میں سوال کرنے کے چند آداب درج کئے گئے ہیں:

سوال کرنے کے آداب

- وقت کا خیال رکھیں — سبق کے دوران یا آخر میں مناسب وقت پر سوال کریں۔
- مہذب انداز اپنائیں — نرمی اور احترام کے ساتھ بات کریں۔
- واضح اور مختصر سوال کریں —غیر ضروری تفصیلات میں نہ جائیں۔
- توجہ سے سنیں — استاد کے جواب کو مکمل سنیں اور سمجھنے کی کوشش کریں۔
- سوال دہرانے سے گریز کریں — اگر استاد پہلے ہی وضاحت کر چکے ہیں، تو دوبارہ وہی سوال نہ کریں۔
- استاد کی ناراضی سے بچیں —طنزیہ یا بے مقصد سوال نہ کریں، بلکہ سیکھنے کے جذبے کے ساتھ سوال کریں۔

## ❖ مکمل حاضری کا اہتمام کریں

ہر کلاس میں باقاعدگی سے شرکت کو یقینی بنائیں۔ جو سبق براہ راست اُستاذ صاحب سے سن کر محفوظ کیا جاتا ہے، اس پر آپ کو ہمیشہ زیادہ اعتماد رہتا ہے۔

## ❖ اُستاذ صاحب کے قریب بیٹھیں

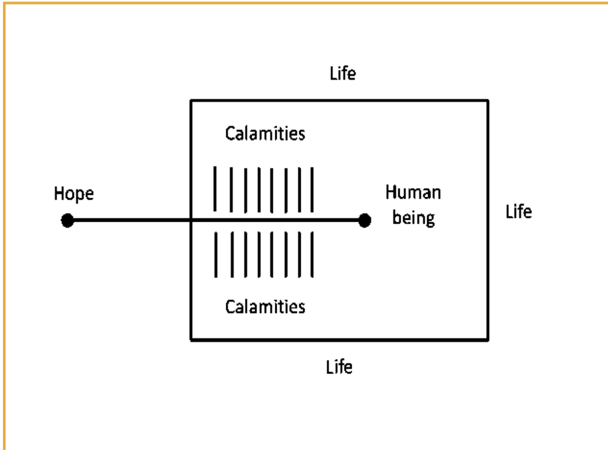
درس گاہ میں اُستاذ صاحب کے قریب بیٹھنے کی کوشش کریں تاکہ ہر بات واضح طور پر سنائی دے اور کوئی اہم نکتہ نظر انداز نہ ہو۔ قریب بیٹھنے سے آپ اُستاذ صاحب کی گفتگو پر بہتر توجہ دے سکتے ہیں۔ پہلی صف کے طلبہ کا دھیان پچھلی صفوں rows کے مقابلے میں عموماً زیادہ مضبوط ہوتا ہے۔ پچھلی صفوں میں بیٹھنے والے طلبہ کو توجہ برقرار رکھنے کے لیے اضافی کوشش کرنا پڑتی ہے۔

## ❖ سبق توجہ سے سنیں

کلاس میں سبق کو دھیان سے سنیں اور پوری توجہ کے ساتھ اس میں حصہ لیں تاکہ سمجھ میں آنے والی ہر بات آپ کے ذہن میں محفوظ ہو جائے۔ سبق کو سمجھنے کے لیے حواس ظاہرہ (جیسے سننا اور دیکھنا) اور حواس باطنہ (جیسے غور و فکر اور یادداشت) دونوں کا استعمال کریں۔ ملٹی سینسری لرننگ تھیوری (Multi-Sensory Learning Theory) کے مطابق، تعلیم تب مؤثر ہوتی ہے جب طالب علم ایک سے زیادہ حواس (senses) جیسے دیکھنے (visual)، سننے (auditory)، چھونے (tactile) اور عملی تجربے (kinesthetic) کے ذریعے تعلیم حاصل کرتا ہے۔ ملٹی سینسری لرننگ تھیوری (Multi-Sensory Learning Theory) کو اسلامی تناظر میں دیکھا جائے تو قرآن پاک کی تعلیمات اور رسول اللہ ﷺ کے اسلوبِ تربیت میں اس کی جھلک نمایاں ہے۔ قرآن کریم میں بارہا فطرت کے مظاہر، سماعت، بصارت، اور عقل کے استعمال کی دعوت دی گئی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے بھی تعلیم و تربیت میں عملی مثالیں، سوالات، اور مشاہداتی طریقوں کا

استعمال فرمایا، جس سے معلوم ہوتا ہے کہ سیکھنے کے لیے مختلف حواس کا استعمال کتنا ضروری ہے۔

عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک چوکور لکیر کھینچی، اور اس کے بیچ میں ایک لکیر کھینچی، اور اس بیچ والی لکیر کے دونوں طرف بہت سی لکیریں کھینچیں، ایک لکیر چوکور لکیر سے باہر کھینچی اور فرمایا: ''کیا تم جانتے ہو یہ کیا ہے''؟ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے عرض کیا: اللہ اور اس کے رسول زیادہ جانتے ہیں، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''یہ درمیانی لکیر انسان ہے، اور اس کے چاروں طرف جو لکیریں ہیں وہ عوارض (بیماریاں) ہیں، جو اس کو ہر طرف سے ڈستی یا نوچتی اور کاٹتی رہتی ہیں، اگر ایک سے بچتا ہے تو دوسری میں مبتلا ہو جاتا ہے، چوکور لکیر اس کی عمر ہے، جس نے احاطہ کر رکھا ہے اور باہر والی لکیر اس کی آرزو ہے۔''



## ❖ سبق دہرائی کرانے کی نیت کریں

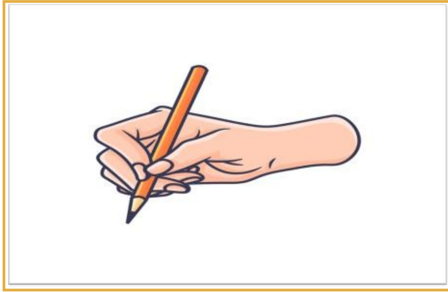
عربی کی ایک کہاوت ہے، **انما یحفظ الرجل علی قدر نیته** یعنی آدمی اپنی نیت کے مطابق یاد کر سکتا ہے۔نیت کی تاثیر آپ کی یادداشت کو بہتر بناتی ہے۔لہذا اگر آپ پہلے سے ہی یہ نیت کرلیں کہ آپ نے سبق سمجھنے کے بعد اس کی دہرائی کرنی ہے اور دوسرے طلبہ کے ساتھ یہی سبق دہرانا ہے تو اس سے آپ کو سبق سمجھ بھی آئے گا اور یاد بھی رہے گا۔

## ❖ سبق کا خلاصہ لکھیں

سبق کا خلاصہ لکھیں اور اس خلاصے میں اہم نکات کو دہرائیں تاکہ آپ کو یاد رکھنے میں آسانی ہو۔خلاصہ لکھنے سے معلومات کو بہتر طریقے سے منظم (Organize) کیا جا سکتا ہے۔امتحانات یا دیگر اہم مواقع کے لیے تیاری کرتے وقت خلاصہ ایک قیمتی وسیلہ (Mean) ثابت ہوتا ہے۔

# خلاصہ تیار کرنے کا طریقہ

لکھنے سے دماغ کی یادداشت مضبوط ہوتی ہے۔ جیسے کہ مشہور قول ہے، **قیدوا العلم بالکتابة** یعنی علم کو لکھنے سے محفوظ کرو۔



ذیل میں سبق کا خلاصہ لکھنے کے بارے میں چند ھدایات درج کی گئی ہیں:

❖ بنیادی نکات لکھیں

سبق یا مواد کے اہم نکات کو مختصر اور جامع انداز میں لکھیں۔ اہم معلومات یا کلیدی نکات (Key Points) کو واضح/بولڈ الفاظ میں لکھیں تاکہ وہ نمایاں نظر آئیں۔ غیر ضروری تفصیلات کو چھوڑ دیں اور صرف اہم نکات پر توجہ دیں۔ خلاصے کا مقصد بنیادی معلومات کو پیش کرنا ہے، نہ کہ تفصیل۔ خلاصے میں مختصر جملے اور آسان زبان کا استعمال کریں۔



### ❖ مختلف رنگوں سے ہائی لائٹ کریں

مختلف رنگوں کا استعمال کرتے ہوئے اہم نکات، تعریفیں، اور مثالیں وغیرہ نمایاں کریں۔ اس طریقہ سے اہم معلومات کو جلدی پہچانا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر مثالیں سبز رنگ میں، دلائل references پیلے رنگ میں، تعریفیں سرخ رنگ میں وغیرہ۔

ہائی لائٹ کرنے میں اعتدال کا خیال رکھیں اور صرف ضروری نکات کو ہی ہائی لائٹ کریں۔ بے اعتدالی سے پورا صفحہ رنگین ہو جائے گا اور مقصد فوت ہو سکتا ہے۔

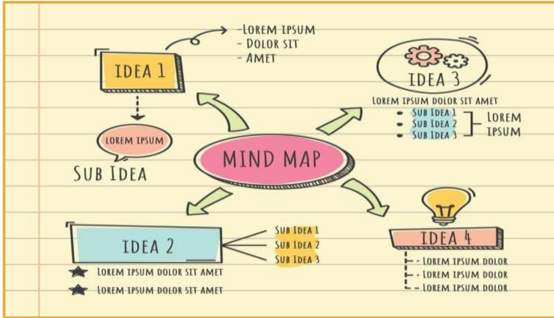


## ❖ ذہنی خاکہ تیار کریں

معلومات کو منظم انداز میں سمجھنے کے لیے ذہنی خاکے (mind maps) بنائیں۔اس طرح آپ مختلف معلومات کے درمیان ربط (Link) کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔

ذہنی خاکے بنانے کی چند ہدایات:

- مرکزی خیال (Central Theme) کو مرکز (Center) میں رکھیں۔
- ہر اہم نکتہ کے لیے مختلف شاخیں (Branches) بنائیں۔
- اہم نکات اور ذیلی نکات کو جوڑنے کے لیے سطر کھینچ کر لکیر استعمال کریں۔
- رنگوں اور مختلف شکلوں مثلاً چکور، گول دائرہ وغیرہ کا استعمال کریں۔




نوٹ: ذیل میں یومیہ دہرائی، ہفتہ وار دہرائی اور امتحانی دہرائی کے بارے میں ھدایات درج ہیں۔

# یومیہ دہرائی

سبق سمجھنے کے بعد اگر آپ 24 گھنٹے کے اندر دہرائی کریں تو آپ کا سبق 80 سے 100 فیصد تک پختہ ہو سکتا ہے۔ دراصل، یادداشت کے اعتبار سے انسان کا حافظہ دو اقسام پر مشتمل ہوتا ہے:

شارٹ ٹرم میموری (Short-Term Memory)

وہ یادداشت جس میں معلومات عارضی طور پر محفوظ ہوتی ہیں۔ یہ یادداشت زیادہ دیر تک برقرار نہیں رہ سکتی۔ مثلاً، آپ نے کسی دوست سے ایک فون نمبر سنا اور اسے صرف چند لمحے کے لیے یاد رکھنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ اگر آپ نے اسے لکھا یا دہرایا نہیں تو کچھ ہی لمحوں بعد، آپ اسے بھول سکتے ہیں۔

لانگ ٹرم میموری (Long-Term Memory)

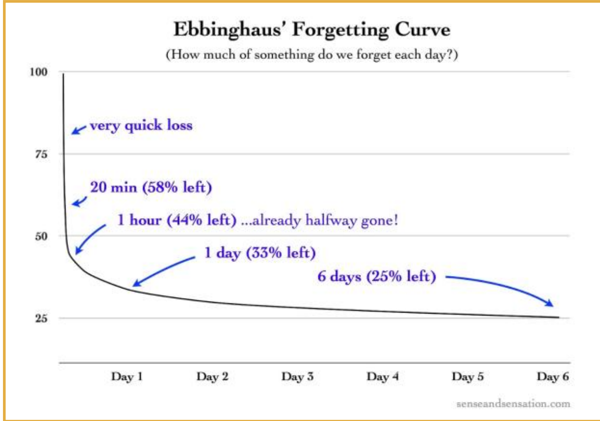
وہ یادداشت جس میں معلومات طویل مدت تک محفوظ رہتی ہے۔ جیسے کہ بچپن میں سیکھے گئے نغمے، قصے، یا تاریخی واقعات۔ یہ سب چیزیں آپ کی لانگ ٹرم میموری کا حصہ ہیں، اور آپ انہیں طویل عرصے بعد بھی یاد رکھ سکتے ہیں۔

- شارٹ ٹرم سے لانگ ٹرم میں تبدیلی

معلومات بار بار دہرانے سے شارٹ ٹرم میموری سے لانگ ٹرم میموری میں منتقل ہوتی ہیں۔

Ebbinghaus Forgetting Curve ایک تعلیمی نظریہ ہے جس کے مطابق نئی معلومات

سیکھنے کے بعد سب سے زیادہ بھولنے کی شرح شروع میں ہوتی ہے۔اس تحقیق کے مطابق معلومات کو بار بار دہرا کر یادداشت کو بہتر بنایا جاسکتا ہے جس سے یاد رکھنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔



# سبق دہرانے کا مؤثر طریقہ

## ❖ ہر سبق کو اس کے مناسب وقت میں دہرائیں

ہر مضمون یا سبق کے لیے ایسا وقت متعین کریں جو اس کی دہرائی کے لئے سب سے بہترین ہو۔ مشکل یا پیچیدہ مضامین کی دہرائی ایسے وقت میں کریں جب آپ تازہ دم اور چست ہوں۔ تھکاوٹ یا بوجھل طبیعت میں مشکل کتاب کی دہرائی کرنا غیر مؤثر ہو سکتا ہے، کیونکہ اس وقت آپ کی توجہ متاثر ہو سکتی ہے۔اسی طرح اگر آپ کسی ایسے وقت میں انتہائی آسان مضمون دہراتے ہیں جب آپ پہلے ہی سے انتہائی بشاشت اور چستی محسوس کر رہے ہوں، تو آپ اپنی توانائی اور طاقت کو ضائع کر سکتے ہیں۔

## ❖ دہرائی کے متنوع طریقے اختیار کریں

دہرائی revision کے دوران مختلف طریقوں کو آزما کر دیکھیں، مثلاً:

- لکھ کر دہرائی کرنا۔
- بول کر دہرائی کرنا۔
- جماعت (Group) میں دہرائی کرنا۔
- مشقیں exercises کرنا۔

## ❖ اجمال سے تفصیل کی طرف جائیں

سبق کی دہرائی کا مؤثر طریقہ یہ ہے کہ پہلے آپ مواد content کا مجموعی جائزہ لیں، پھر تفصیلات میں جائیں۔اجمال(Summary/ Conciseness) کا مطلب ہے کہ آپ موضوع یا مضمون کی ایک عمومی اور مختصر وضاحت کریں جس میں آپ بنیادی نکات کو واضح طور پر بیان کریں۔ مثال کے طور پر، نبی کریم ﷺ نے فرمایا جس کا مفہوم ہے:

تین چیزیں جس میں ہوں گی، وہ ایمان کی مٹھاس پائے گا۔

یہ حدیث ایمان کے تین بنیادی اجزاء کو بیان کرتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے پہلے ان تین امور کا ذکر اجمالاً کیا، اور پھر ان کی تفصیل بیان کی۔

تفصیل کے مرحلے میں، آپ اجمالی وضاحت کی مزید وضاحت اور تفصیل کرتے ہیں۔اس سے آپ کو موضوع کے مختلف پہلوؤں کے بارے میں گہرائی سے سمجھنے کا موقع ملتا ہے۔ جیسا کہ نبی کریم ﷺ نے پھر ان تین چیزوں کی وضاحت اور تفصیل بیان فرمائی کہ پہلی یہ کہ جسے اللہ اور اس کا رسول باقی ہر کسی سے بڑھ کر محبوب ہوں، دوسری یہ کہ جس کسی سے بھی محبت کرے، اللہ ہی کے لیے کرے اور تیسری یہ کہ اللہ نے جب اسے کفر سے بچا لیا ہے تو وہ دوبارہ کفر کی طرف پلٹنے سے اس طرح نفرت کرے جیسی اس بات سے نفرت کرتا ہے کہ اسے آگ میں ڈال دیا جائے۔

آپ اپنے سبق کے بنیادی نکات کو پہلے اجمالاً ذکر کریں، جیسے:

آج ہم نے تفسیر کے سبق میں 5 آیات پڑھیں، جن میں مجموعی طور پر 7 ضروری نکات موجود ہیں۔

نمبر1:[پہلا نکتہ]نمبر2:[دوسرا نکتہ]نمبر3:[تیسرا نکتہ]......

یہ اجمال ذکر کرنے کے بعد، آپ ان نکات کی مرحلہ وار تفصیل بیان کریں۔اس طرح آپ اپنے سبق کو آسانی سے دہرانے کے ساتھ ساتھ ایک بہترین نقشے کے ذریعے محفوظ بھی کر سکتے ہیں۔

## ❖ سبق کے سوالات بنائیں

دہرائی کا ایک اسلوب یہ بھی ہے کہ آپ نے جو معلومات کسی سبق میں حاصل کی ہیں، ان معلومات کے سوالات بنائیں اس انداز سے کہ ان تمام سوالات سے اس سبق کی ساری معلومات کا احاطہ (Coverage) ہو سکے اور کوئی بات رہ نہ جائے۔اس کے بعد ان سوالات کے خود جوابات دیں یا پھر اپنے ہم جماعت ساتھیوں (Group Study) کے ساتھ سوال و جواب کے ذریعے سے سبق کی دہرائی کریں۔اسی طرح امتحان کی تیاری سے پہلے بھی متوقع سوالات بنا کر ان کے جوابات دیں۔

Retrieval Practice Theory جسے Testing Effect بھی کہا جاتا ہے، ایک تدریسی حکمت عملی ہے جس میں معلومات کو یاد کر کے سیکھنے کی صلاحیت (learning ability) کو بہتر بنایا جاتا ہے۔اس میں بنیادی اصول یہ ہے کہ جب ہم پہلے سے پڑھی گئی معلومات کو زبانی دہراتے ہیں اور دماغ پر زور ڈالتے ہیں مثال کے طور پر خود سے سوالات کا جواب دینا تو یہ طریقہ کتاب دیکھ کر پڑھنے، نوٹس لینے (note-taking) یا لیکچرز سننے کے مقابلے میں زیادہ مؤثر ثابت ہوتا ہے۔

اس طریقے کے فوائد:

- سوالات کے ذریعے آپ سبق کو گہرائی اور آسانی سے سمجھ سکتے ہیں۔
- سوالات کے ذریعے آپ معلومات کو زیادہ بہتر طور پر یاد رکھ سکتے ہیں۔
- سوالات سے آپ کی تنقیدی سوچ (Critical Thinking) اور تجزیاتی مہارتیں (Analytical Skills) بہتر ہوتی ہیں۔

## ❖ معلومات میں ترتیب قائم کریں

معلومات کو منطقی اور ساختی (Logical and Structural) طریقے سے ترتیب دیں تاکہ یاد کرنا آسان ہو۔ سبق کے مواد (Lesson Content) کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں اور ہر حصے کے درمیان ربط link بنائیں۔ اس سے مواد کی ساخت structure کو سمجھنا آسان ہوتا ہے۔ یعنی ایک پورے باب یا chapter کا بنیادی موضوع، اس کے عنوانات، ذیلی عنوانات اور اس کے بھی تحتی عنوانات اگر ہوں تو ان کے ذریعے سے سارے سبق کو آپس میں ترتیب دیں۔

کتاب کی فہرست (Table of Contents) سے آپ کو بنیادی موضوع، عنوان، ذیلی عنوان، اور تحتی عنوان کو منظم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ فہرست میں ہر حصے (Section) کے متعلق ذیلی عنوانات کے نام اور صفحہ نمبر شامل ہوتے ہیں جس سے کتاب کی ساخت (Structure) کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

Deep Processing Theory ایک تعلیمی نظریہ ہے جس کے مطابق اگر معلومات کو صرف سطحی طور پر یاد کیا جائے تو وہ کم دیر تک یاد رہتی ہیں، لیکن جب ان معلومات کو گہرائی سے سمجھا

جائے اور اس کے معنی پر غور کر کے ربط قائم کیا جائے، تو وہ زیادہ مؤثر اور دیر پا ہوتی ہیں۔



یہاں بطور مثال ایک کتب خانے (Library) کا عکس پیش کیا گیا ہے جس سے بخوبی یہ سمجھا جا سکتا ہے کہ اگر کتب خانے میں تمام تر کتب کو باقاعدہ ایک نظم کے تحت الماری کے خانوں میں تقسیم کیا جائے گا تو کتابوں کی ترتیب نہ صرف خوبصورت نظر آئے گی بلکہ کسی کتاب کی تلاش میں مشکل بھی نہیں ہو گی۔ یہ سیرت کی کتابوں کا خانہ، یہ اردو ادب کی کتابوں کا خانہ یہ تفسیر کی کتابوں کا خانہ وغیرہ۔



بالکل اسی طرح انسانی دماغ بھی ایک الماری ہی کی مانند ہوتا ہے، جس میں معلومات باقاعدہ مرتب انداز سے داخل کی جائیں تو نہ صرف سمجھنے اور یاد کرنے میں آسانی ہوتی ہے بلکہ امتحانات سے پہلے دہرائی کے وقت بھی وہ معلومات یاداشت میں جلدی محفوظ ہو جاتی ہیں۔

فرض کریں کہ آپ کو ایک تاریخ کا مضمون پڑھنا ہے اور آپ امتحان کی تیاری کر رہے ہیں۔ اگر آپ اس مضمون کو بغیر کسی نظم و ضبط کے پڑھنا شروع کر دیں، جیسے مختلف تاریخوں، واقعات، اور اہم شخصیات کو ایک ساتھ بغیر کسی ترتیب کے یاد کرنے کی کوشش کریں، تو نہ صرف آپ کو انہیں یاد رکھنا مشکل ہو گا بلکہ آپ کی معلومات بھی بکھری ہوئی محسوس ہوں گی۔ زیادہ بہتر طریقہ یہ ہے کہ تاریخوں کو الگ، شخصیات کے ناموں کو الگ، مذہبی تحریکوں کے نام الگ اور سلطنتوں کے عروج و زوال وغیرہ کو الگ الگ خاص ترتیب سے یاد کریں۔ یہی وہ نقطہ ہے جسے آپ امتحان کی سلیقے سے تیاری structured learning کہہ سکتے ہیں۔

### ❖ خلاصے سے سبق کی دہرائی کریں

سبق کے خلاصے کے ذریعے آپ دوبارہ دہرائی کے دوران وقت کی بچت کر سکتے ہیں اور اہم نکات پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔

### ❖ تصور کی طاقت استعمال کریں

معلومات کو یاد کرنے کے لیے تخیل اور تصور(Imagination and Perception) کی طاقت کا استعمال کرنا ایک مؤثر طریقہ ہے۔آپ اپنے ذہن میں ذہنی تصاویر اور کہانیاں تخلیق کر کے معلومات کو بہتر طریقے سے یاد کر سکتے ہیں۔انسانی دماغ زیادہ تر بصری معلومات (Visual Information)پر کام کرنے میں مشغول ہوتا ہے۔ جیسے :

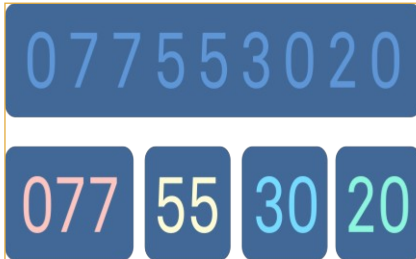
- چارٹس
- گرافس
- ذہنی نقشے

ایک تحقیق کے مطابق انسان کا دماغ ان باتوں کو زیادہ مضبوطی سے یاد رکھتا ہے جن میں اس انسان کا اپنا عمل دخل شامل ہو۔ اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ معلومات کو یاد کرتے وقت اگر ممکن ہو تو اپنی ہی ذات کو تصور یا تخیل میں شامل کریں، کہانی بنائیں تو اپنی ذات سے بنائیں۔اگر معلومات کو یاد کرنے کے لئے کسی علاقائی جگہ(Regional Location) وغیرہ کا تصور کرنا ہو تو ایسی جگہ کا تعین کریں جہاں آپ روزانہ خود آتے جاتے ہوں مثلاً آپ کا گھر، کمرہ یا ہاسٹل وغیرہ۔مثال کے طور

پر آپ کو مختلف جغرافیائی مقامات (Geographical Locations) یاد کرنے ہیں، جیسے دنیا کے بڑے سمندر۔ اس کے لئے آپ اپنے گھر کا تصور کر لیں۔ اپنے گھر کے مختلف کمروں کو سمندروں کی نمائندگی کے لیے تصور کر لیں، جیسے بیٹھک کو بحر اوقیانوس (Atlantic Ocean)، رہائشی کمرہ / بیڈروم کو بحر ہند وغیرہ۔ اس طرح آپ مختلف سمندروں کے نام اور خصوصیات کو روزمرہ کی جگہوں سے جوڑ کر زیادہ آسانی سے یاد کر سکیں گے۔ کسی تاریخی واقعے کے ضروری حصے کو ایک خطِ زمانی (Timeline) یا کہانی میں ترتیب دیں۔ اس واقعے کی بنیادی شخصیات کو اپنے دوستوں سے تشبیہ دیتے ہوئے ان کے ناموں سے یاد کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ نے کسی سائنسی نظریے کو یاد کرنا ہے، تو اس کی مخصوص کیمیائی ردِ عمل (Chemical Reaction) کا خاکہ بنائیں۔

- چنکنگ (Chunking) کا طریقہ اپنائیں

معلومات کو یاد رکھنے کے لیے چنکنگ ایک مؤثر طریقہ ہے جس میں بڑی مقدار میں معلومات کو چھوٹے، قابلِ انتظام ٹکڑوں (چنکس) میں تقسیم کیا جاتا ہے۔



چنکنگ کا مطلب ہے کہ آپ بڑی معلومات کو چھوٹے حصوں میں بانٹیں تاکہ انہیں آسانی سے یاد کیا جاسکے۔ دماغ میں معلومات پر کام کرنے کی محدود صلاحیت ہوتی ہے، اس لیے جب آپ معلومات کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کرتے ہیں تو ہر حصے کو سمجھنا اور یاد رکھنا آسان ہو جاتا ہے۔

کسی لمبے مضمون کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں، جیسے:

- حصہ 1 : تعارف۔
- حصہ 2 : بنیادی نکات۔
- حصہ 3 : نتائج۔

اگر آپ کو مختلف پھلوں کے نام یاد کرنے ہیں، تو انہیں چنکنگ کے ذریعے اس طرح تقسیم کریں:

- حصہ 1 : سیب، کیلا، پپیتا۔
- حصہ 2 : انار، آم، انگور۔

یاد رکھیں کہ چنکس بنانے کے لئے معلومات کو ایسے حصوں میں تقسیم کریں جو ایک دوسرے سے منسلک ہوں یا جن کا موضوع مشترک ہو۔ جب آپ کو ایک چنک یا اس کا کوئی جزء یاد آجائے، تو اس کے باقی حصوں کو یاد رکھنا آسان ہو جائے گا۔

### ❖ سبق کی دہرائی خود بول کر کریں

معلومات کو زبانی طور پر دہرانا ایک مؤثر طریقہ ہے جس سے آپ کی یادداشت میں بہتری آتی ہے۔ جب آپ سبق کو خود بول کر دہراتے ہیں تو آپ اپنی آواز میں معلومات کو سن رہے ہوتے ہیں،

جس سے وہ سبق پختہ ہو جاتا ہے۔ آپ اپنے کمرے میں یا کسی خاموش جگہ پر بیٹھیں اور سبق کو بلند آواز میں دہرائیں، گویا کہ آپ کسی دوسرے کو سمجھا رہے ہیں۔

آپ اپنے ہم جماعتوں کے ساتھ گروپ بنا کر بھی سبق دہرا سکتے ہیں۔ یہ عمل آپ کے لیے زیادہ مفید ثابت ہو گا۔ ہر ایک کو کسی خاص موضوع یا عنوان پر بولنے کا موقع دیں، تاکہ سب کو سبق کے مختلف پہلوؤں کو دہرانے کا موقع مل سکے۔

# ہفتہ وار دہرائی

جو اسباق آپ نے پورے ہفتے میں پڑھے ہیں اور روزانہ ان کی دہرائی بھی کی ہے، ان تمام اسباق کی دہرائی کے لئے ہفتے کا کوئی دن متعین کیا جا سکتا ہے تاکہ پورے ہفتے کے اسباق اچھی طرح ذہن نشین ہو سکیں۔

آپ ہفتہ وار دہرائی میں ان مقامات پر خصوصی توجہ دیں جو آپ کے لیے مشکل ہیں۔ اگر آپ کتاب کی کسی مخصوص جگہ یا موضوع کو مشکل سمجھتے ہیں، تو اسے نظر انداز کرنا یا اسے آخری وقت کے لئے چھوڑ دینا مناسب نہیں ہوتا۔ اپنی توجہ اور وقت ان مشکل جگہوں پر پہلے مرکوز کریں تاکہ آپ بہتر طریقے سے انہیں سمجھ سکیں۔

# امتحانی دہرائی

## ❖ تیاری کا شیڈیول بنائیں

امتحان کی تیاری کے لیے ایک تفصیلی جدول یعنی ٹائم ٹیبل [شیڈیول] بنائیں۔اس سے آپ کی تیاری منظم اور مؤثر ہوگی۔

اس بات کا ضرور خیال رکھیں کہ امتحانات سے پہلے کا وقت پڑھے گئے اسباق کی دہرائی کا وقت ہوتا ہے نہ کہ ان کو پہلی مرتبہ پڑھنے یا سمجھنے کا۔لہذا یہ یقینی بنائیں کہ تمام تر اسباق(Lessons) آپ نے امتحانی تیاری کے دنوں سے پہلے اچھی طرح سمجھ لئے ہوں۔

## ❖ ماڈل پیپر اور قدیم پرچوں سے استفادہ کریں

ماڈل پیپر ز اور قدیم پرچوں کا مطالعہ امتحان کی تیاری میں ایک مؤثر حکمت عملی ہے۔اس سے آپ کو امتحان کی نوعیت، سوالات کے انداز اور ضروری موضوعات کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔قدیم پرچوں سے معلوم ہوتا ہے کہ کون سے سوالات زیادہ مرتبہ امتحان میں آتے ہیں اور کن موضوعات سے زیادہ سوالات پوچھے جاتے ہیں۔پرانے پرچوں پر مکمل انحصار کرنے کے بجائے ان کا استعمال ایک مددگار سبب اور ٹول tool کے طور پر کریں۔

## ❖ اساتذہ کرام سے رہنمائی لیں

اساتذہ کرام تعلیمی زندگی میں رہنمائی کا سب سے بڑا ذریعہ ہوتے ہیں۔ امتحانات کی تیاری اور نصاب کے پیچیدہ نکات (Complex Points) کو سمجھنے کے لیے اپنے اساتذہ سے زیادہ سے زیادہ رہنمائی لینا انتہائی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ اساتذہ آپ کو بتا سکتے ہیں کہ کون سے موضوعات زیادہ ضروری ہیں اور امتحانات میں زیادہ تر پوچھے جاتے ہیں۔ اساتذہ کرام سے حاصل کردہ نصیحتیں نہ صرف امتحانات بلکہ مستقبل میں بھی آپ کی رہنمائی کرتی ہیں۔

# تیاری کا نفسیاتی پہلو

# امتحان سے متعلقہ نفسیاتی مسائل

## ❖ ذہنی دباؤ اور اس کا اثر

امتحانات کے دوران ذہنی دباؤ (stress) ایک عام مسئلہ ہے جس کا سامنا تقریباً ہر طالب علم کو ہوتا ہے۔اس دباؤ سے تیاری میں رکاوٹ آسکتی ہے، ذہنی کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے اور طالب علم کی خوداعتمادی میں بھی کمی آسکتی ہے۔

## ❖ بے چینی کا سامنا

امتحان سے پہلے یا دوران بے چینی (anxiety) کا سامنا بھی ایک عام مسئلہ ہے۔ یہ بے چینی زیادہ تر ناکامی کے خوف کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔

## ❖ غیر ضروری خیالات کا سامنا

جب طالب علم کو پڑھائی کا واضح مقصد معلوم نہ ہو، تو اس کا ذہن غیر ضروری خیالات اور منفی سوچوں میں الجھنے (Entangling) لگتا ہے۔ایسی سوچوں سے اکثر طالب علم تذبذب اور مایوسی میں مبتلا ہو جاتے ہیں، جس سے ان کی پڑھائی متاثر ہوتی ہے۔

- پوزیشن حاصل کرنے کا کیا فائدہ ہے؟
- اچھے نمبر لینے سے کیا حاصل ہو گا؟

- محنت کرنے کا صلہ ملے گا بھی یا نہیں؟
- کیا صرف پاس ہونا کافی نہیں؟
- کیا دہرائی اور مطالعہ کے بغیر پڑھائی ممکن ہے؟

ایسے سوالات طلبہ کو سوچوں میں الجھا دیتے ہیں اور ان کا نصب العین (Vision) غیر واضح رہتا ہے۔

### ❖ ناکامی کا خوف

امتحانات کے دوران فیل ہونے کا خوف ایک اہم نفسیاتی مسئلہ ہے۔اس خوف سے طلباء کی ذہنی حالت پر منفی اثر پڑتا ہے، جس کی وجہ سے وہ امتحان میں اپنی بہترین کارکردگی دکھانے میں ناکام رہتے ہیں۔

### ❖ بے عزتی کا خوف

امتحان کے دوران بے عزتی کا خوف عموماً اس لئے ہوتا ہے کہ ناکامی کی صورت میں طلباء کو اپنے سماجی یا تعلیمی حلقوں (Social or Educational Circles) میں ذلت اور رسوائی کا سامنا کرنا پڑے گا۔جب طلباء یہ محسوس کرتے ہیں کہ ان کی کامیابی یا ناکامی کا انحصار دوسروں کے خیالات پر ہے، تو اس اسے ان کی خود اعتمادی متاثر ہوتی ہے۔

### ❖ اعتماد کی کمی

امتحان کی تیاری میں اعتماد کی کمی بھی ایک بڑی رکاوٹ ہے۔جب طلباء کو اپنی صلاحیتوں پر یقین

نہ ہو، تو وہ محنت میں بھی کوتاہی کرتے ہیں۔ یہ اکثر ماضی کی ناکامیوں، دوسروں کی تنقید یا خود پر لگائے گئے غیر حقیقی معیار(Unrealistic Standards) کی وجہ سے ہوتا ہے۔

### ❖ بھولنے کے مسائل

امتحان کی تیاری کے دوران بھولنے کا مسئلہ بھی ایک عام رکاوٹ ہے، خاص طور پر جب طلباء ذہنی دباؤ اور تناؤ کا شکار ہوں۔ بھولنے کی کیفیت اکثر اس وقت بڑھ جاتی ہے جب طلباء کو زیادہ مواد یاد رکھنے یا پیچیدہ(Complicated) مضامین chapters کی تیاری کرنی ہو۔

### ❖ الگ تھلگ رہنا

امتحان کے دوران طلباء بعض اُوقات خود کو الگ تھلگ (Isolate) کر لیتے ہیں۔ یہ رویہ طلباء کی معاشرتی معاونت (social support) میں کمی کا باعث بن سکتا ہے۔ لہذا آس پاس کے افراد سے ضرورت کی حد تک ملاقات ضرور رکھیں لیکن بہت زیادہ ملنے جلنے سے اجتناب کریں۔

### ❖ سوچوں کا ہجوم

امتحان کی تیاری کے دوران بعض طلباء کے دماغ میں مختلف خیالات، کاموں، اور سوچوں کا ہجوم (Flood of Thoughts) ہوتا ہے، جس سے ان کی توجہ تقسیم ہو جاتی ہے اور ان کی کارکردگی پر منفی اثر پڑتا ہے۔

### ❖ غصے کے مسائل

امتحان کی تیاری کے دوران طلباء کو غصے اور چڑچڑاہٹ کے مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

جب طلباء اپنی توقعات کے مطابق نتائج حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں یا جب انہیں محسوس ہوتا ہے کہ ان کی تیاری میں کمی ہے، تو ان کے اندر غصے کی شدت آسکتی ہے۔ یہ غصہ صرف ان کی ذاتی حالت پر ہی اثر انداز نہیں ہوتا، بلکہ ان کے معاشرتی تعلقات اور مطالعہ کے ماحول پر بھی منفی اثر ڈالتا ہے۔

# نفسیاتی مسائل کا حل

## ❖ پڑھائی کا مقصد متعین کریں

نفسیاتی مسائل کے حل میں پہلا قدم مقصد کی وضاحت اور اس کی درست تعیین (Specification) ہے۔ آپ کی زندگی میں ایک واضح مقصد ہی سے درست سمت متعین ہوتی ہے اور ذہنی و نفسیاتی سکون حاصل ہوتا ہے۔ خاص طور پر طلباء کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنی پڑھائی کے مقاصد کو واضح طور پر سمجھیں، تاکہ امتحانات کی تیاری میں ایک درست سمت حاصل کر سکیں۔

اپنے مقاصد کو واضح اور قابل حصول (Achievable) بنائیں اور ہر وقت یہ یاد رکھیں کہ آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ ایک نوٹ بک میں اپنے اہداف goals کو تحریر کریں، جس سے آپ کو مستقل یاد دہانی ہو گی اور اپنی پیش رفت کا جائزہ لینے کا موقع بھی ملے گا۔

تعلیم کا مقصد کسی کے ذاتی حالات، پس منظر، اور اہداف کے لحاظ سے مختلف ہو سکتا ہے۔ البتہ بعض بنیادی اور عمومی مقاصد تعلیم کو یہاں فہرست میں تحریر کیا گیا ہے۔

- علم کی تلاش : بنیادی طور پر، تعلیم کا مقصد علم حاصل کرنا ہے۔ طالب علم نئے خیالات، نظریات، اور معلومات سیکھتے ہیں جس سے انہیں دنیا کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

- ذاتی ترقی : تعلیم خود کو بہترین بنانے کا ایک ذریعہ ہے۔ تعلیم سے نہ صرف علمی ترقی ملتی ہے بلکہ شخصیت کی تشکیل اور تکمیل (Formation and Completion) بھی ہوتی ہے۔
- خدمت کے مواقع : اچھی تعلیم سے انسانیت کی خدمت کے بہتر مواقع حاصل ہوتے ہیں جس کے نتیجہ میں مالی طور پر مستحکم ہونا بھی آسان ہو سکتا ہے۔
- ذمہ داری کا احساس: تعلیم سے انسان میں ذمہ دار شہری بننے، سماجی مسائل کو سمجھنے اور ان کے حل میں کردار ادا کرنے کا شعور پیدا ہوتا ہے۔
- تنقیدی سوچ کی صلاحیت: تعلیم کا ایک ضروری مقصد مھذب اور مناسب انداز میں تنقیدی سوچ کی مہارت پیدا کرنا ہے، جس کے ذریعے طالب علم مختلف مسائل کا تجزیہ کر سکتے ہیں۔

## ❖ اعلی کارکردگی کا عزم کریں

امتحان کی تیاری میں اعلی کارکردگی (High Performance) کا عزم کرنا ضروری ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ اپنی پوری صلاحیت کے ساتھ کام کرنے کا عزم رکھیں اور بہترین کارکردگی دکھانے کی کوشش کریں۔ خود کو معیار کی بلندیوں تک پہنچانے کے لیے ہر کام کو ذمہ داری اور محنت کے ساتھ انجام دیں، اس کو احسان کہتے ہیں۔

احسان ایک جامع لفظ ہے جس کے مختلف پہلو ہیں جیسے تعلیمی احسان، اداراتی احسان، انفرادی اور اجتماعی احسان۔ تاہم، احسان کی بنیادی تعریف یہ ہو سکتی ہے کہ آپ اپنی ذاتی صلاحیتوں اور

کوششوں کی آخری حد تک ایک نیک اور مطلوبہ مقصد کو حاصل کرنے کی محنت کریں۔ یہ کوشش مقابلہ بازی کی کیفیت میں ہو کہ مجھ سے آگے کوئی نہ ہو اور مقصد کے اعلیٰ ترین درجے کو پیش نظر رکھا جائے۔ احسان کو ہم جدید اُسلوب میں excellency کہہ سکتے ہیں، یعنی کسی کام کو انتہائی عمدگی کے ساتھ انجام دینا۔

The quality of being the best you can be, and doing the best you can do.




بعض تحقیقات کے مطابق کامیابی کا انحصار کسی اندرونی صلاحیت یا پیدائشی قابلیت پر نہیں ہوتا، بلکہ مسلسل اور بامقصد کوشش پر ہوتا ہے۔ غیر معمولی قابلیت کوئی جادوئی عنصر (Magical Element) نہیں، بلکہ مسلسل محنت اور مشق کا نام ہے۔ آپ اپنی صلاحیتوں کو ماحول اور حالات کے مطابق ڈھال سکتا ہے۔ Humanistic Psychology ایک نفسیاتی شعبہ ہے جو ذاتی ترقی (personal growth)، خودی (self-concept)، اور خود شناسی (self-

(actualization) پر زور دیتا ہے، تاکہ آپ اپنی صلاحیتوں کو بہتر انداز میں سمجھ سکیں اور زندگی کے مقاصد حاصل کر سکیں۔ اس نظریے کے ذریعے ایک فرد کو اپنی انفرادیت (uniqueness) دریافت کرنے اور ذاتی صلاحیتوں کے عروج (potential) تک پہنچنے میں مدد ملتی ہے۔ لہذا، اگر کوئی شخص اپنی قابلیت پر یقین رکھے اور اپنی محنت میں تسلسل قائم رکھے، تو کامیابی یقینی ہے۔ مسلسل محنت کے بغیر حاصل ہونے والی کامیابی بھی عارضی اور جزوی (Partial) ہو سکتی ہے جبکہ محنت اور مسلسل کوشش سے دائمی کامیابی کا حصول ممکن اور آسان ہو جاتا ہے۔ اچھے، بہتر اور بہترین میں یہی فرق ہوتا ہے کہ:

- اچھے طلبہ کی محنت کم ہوتی ہے۔
- بہتر طلبہ زیادہ محنت کرتے ہیں۔
- بہترین طلبہ مسلسل مشق اور محنت کرتے ہیں اور اعلیٰ معیار تک پہنچتے ہیں۔



اسلامی تعلیمات میں بھی احسان کی صفت کا ذکر کئی مقامات پر ملتا ہے۔ جیسے اللہ تعالیٰ کے قریب ہونے کا ایک اعلیٰ مقام احسان ہے، جس کی وضاحت حدیث میں یوں کی گئی :

**الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك**

احسان یہ ہے کہ تم اللہ کی عبادت ایسے کرو جیسے تم اسے دیکھ رہے ہو، اور اگر تم اسے نہیں دیکھ رہے تو جان لو کہ وہ تمہیں دیکھ رہا ہے۔(صحیح بخاری)

نبی کریم ﷺ نے احسان کو ہر عمل میں سرایت کرنے والی روح (Permeating Spirit) قرار دیا ہے:

**إن الله كتب الإحسان على كل شيء**

اللہ نے ہر کام میں احسان کو لازم کیا ہے۔(صحیح مسلم)

حضرت شداد بن اوسؓ کی روایت کردہ حدیث میں نبی ﷺ نے فرمایا:

**فإذا قتلتم فأحسنوا القتلة وإذا ذبحتم فأحسنوا الذبح وليحد أحدكم شفرته فليرح ذبيحته**

مفہوم: جب قتل کرو تو احسان کے ساتھ کرو، اور جب ذبح کرو تو احسان کے ساتھ کرو، اور چھری کو تیز کرو تاکہ جانور کو راحت دے سکو۔(صحیح مسلم)

اس حدیث سے واضح ہوتا ہے کہ احسان صرف عبادات تک محدود نہیں بلکہ ہر عمل میں عمدگی اور بہتری مطلوب ہے۔ ہر شخص احسان کے اعلیٰ درجے تک نہیں پہنچ سکتا، لیکن اس تک پہنچنے کی

کوشش ہر شخص پر لازم ہے۔احسان تک نہ پہنچنے کا عذر (Excuse) تب تک قبول نہیں جب تک مکمل کوشش نہ کی جائے۔

امتحان میں اچھے نمبر اور اعلی پوزیشن لینے کی کوشش بھی احسان میں شامل ہے۔خلوص نیت (Sincerity of Intent) سے امتحان میں پوزیشن حاصل کرنا ریاکاری (Hypocrisy) نہیں ہے۔حقیقت میں، پوزیشن حاصل کرنا محنت، لگن اور تعلیمی کامیابی کی علامت ہے۔یہ اخلاص اور نیک نیتی کے ساتھ اپنے علم اور صلاحیتوں کو بہتر کرنے کا عمل ہے، نہ کہ کسی کو دکھانے کا۔

## ❖ مقابلہ کریں

امتحانات میں کامیابی کے لیے، مقابلے کی منطق (Logic of Competition) سمجھنا ضروری ہے۔آپ مقابلہ میں آکر بڑے سے بڑا ھدف بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

Social Comparison Theory کے مطابق،لوگ اپنی قابلیتوں (abilities) اور کامیابیوں (achievements) کا موازنہ دوسروں کے ساتھ کرتے ہیں تاکہ اپنی کارکردگی اور مقام (status) کو سمجھ سکیں۔یہ موازنہ یاتو خود کو بہتر بنانے (self-improvement) کے لیے کیا جاتا ہے یا اپنی موجودہ حالت پر اطمینان (self-satisfaction) حاصل کرنے کے لیے۔

اسلامی تعلیمات میں نیک اعمال میں مقابلہ کرنے کو بہت فضیلت دی گئی ہے۔قرآن و حدیث میں متعدد مقامات پر مسلمانوں کو نیکی اور بھلائی کے کاموں میں ایک دوسرے سے آگے بڑھنے کی

ترغیب دی گئی ہے۔

فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ

تم نیکیوں میں سبقت لے جاؤ۔ سورۃ البقرۃ (148)

اس آیت میں مسلمانوں کو حکم دیا گیا ہے کہ وہ نیک اعمال میں ایک دوسرے سے آگے بڑھنے کی کوشش کریں۔

لِمِثْلِ هَذَا فَلْيَعْمَلِ الْعَامِلُونَ

ایسی جنت کے لئے ہی تو عمل کرنے والوں کو عمل کرنا چاہیے۔ سورۃ الصافات

یہاں جنت کی نعمتوں کا ذکر کرنے کے بعد اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ نیک عمل کرنے والے اس جنت کے حصول کے لیے کوشش کریں اور نیک اعمال میں ایک دوسرے سے بڑھ کر کام کریں۔

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ

اور اپنے رب کی مغفرت کی طرف دوڑو۔ سورۃ آل عمران (133)

اس آیت میں اللہ تعالیٰ نیک اعمال میں جلدی کرنے کا حکم دے رہے ہیں تاکہ اس کے بندے مغفرت اور جنت کے حقدار بن سکیں۔

نبی کریم ﷺ کی متعدد احادیث میں بھی نیک اعمال میں ایک دوسرے سے آگے بڑھنے کی تاکید ہے:

بَادِرُوا بِالْأَعْمَالِ سبعا

سات چیزوں سے پہلے نیک اعمال کرنے میں جلدی کرو۔ (سنن ترمذی)

اس حدیث میں نبی ﷺ نے انسانوں کو نیک اعمال میں جلدی کرنے کی تلقین کی ہے تاکہ دنیاوی مصروفیات نیک اعمال کی راہ میں رکاوٹ نہ بن جائیں۔ صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین کی زندگیوں میں نیک اعمال میں مقابلہ کرنے کی کئی مثالیں ملتی ہیں:

حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ہمیں صدقہ کرنے کا حکم دیا اور اتفاق سے ان دنوں میرے پاس مال بھی تھا، میں نے (دل میں) کہا: اگر میں ابو بکر رضی اللہ عنہ سے کسی دن آگے بڑھ سکوں گا تو وہ آج ہی کا دن ہے، پھر میں اپنا آدھا مال آپ ﷺ کے پاس لے آیا، تو رسول اللہ ﷺ نے پوچھا: "اپنے گھر والوں کے لیے کیا چھوڑا ہے؟" میں نے عرض کیا: اتنا ہی (جتنا لایا ہوں اتنا ان کے لیے بھی چھوڑ آیا ہوں)۔ اس دن حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ سب مال لے آئے جو کچھ ان کے پاس تھا، تو آپ ﷺ نے پوچھا: "ابو بکر! اپنے گھر والوں کے لیے کیا چھوڑا ہے؟" تو انہوں نے عرض کیا: ان کے لیے تو اللہ اور اس کے رسول کو چھوڑ کر آیا ہوں، میں نے (اپنے دل میں) کہا: اللہ کی قسم! میں ان سے کبھی بھی آگے نہیں بڑھ سکوں گا۔ (ترمذی: 3675)

امتحانات یا کسی بھی آزمائش کے وقت پیشہ ورانہ انداز (Professional Attitude) اپنانا ضروری ہے۔ پیشہ ور انسان ایک خاص میدان میں مہارت حاصل کرنا چاہتا ہے، اس یقین سے کہ وہ یہ کام کر سکتا ہے۔ یہ یقین اس کی محنت اور کامیابی کے پیچھے سب سے بڑی طاقت ہوتی ہے۔

مقابلے کا اصل ہدف مقصد تک پہنچنے کی کوشش کرنا ہے۔ کوشش کرنے اور مقابلہ کرنے کے باوجود اگر آپ دیگر ساتھوں سے آگے نہیں نکل سکے، بہت اعلیٰ کامیابی یا position حاصل

نہیں کر پائے تو یاد رکھیں کہ امتحان اپنے آپ کو بہتر بنانے کا ایک موقع ہے۔ لہذا مقابلہ کا عزم مقابلہ سے پہلے تو ضروری ہے لیکن نتیجہ آنے کے بعد دوسروں کے ساتھ موازنہ(Comparison) کرنے سے اگر آپ مایوسی اور منفی خیالات کا شکار ہو رہے ہوں تو اس کیفیت میں صرف اپنی ترقی پر توجہ مرکوز کرنا ضروری ہے۔ یاد رکھیں کہ مقابلہ ہار جانا بری بات نہیں ہے بلکہ اصل ہار اس کی ہے جس نے مقابلہ ہی نہیں کیا۔

## ❖ مثبت سوچیں

امتحانی مشکلات کا مقابلہ کرنے کے لیے سب سے پہلے یہ سوچنا بند کر دیں کہ کیسے کامیاب ہوں؟، کیسے پڑھوں؟ کیسے اعلی نمبر لوں؟ کیسے پہلی پوزیشن(Position) لوں؟ یہ خیالات اگر کوئی پالیسی یا منصوبہ بنانے کے لئے ہوں تو ایک حد تک اچھے ہیں لیکن اگر صرف وسوسہ ہیں جن سے دل ودماغ تشویش(Anxiety) کا شکار ہو رہے ہیں تو یہ شیطانی اور نفسانی ہیں جو آپ کو الجھا کر رکھ دیتے ہیں۔

بعض طلبہ امتحانات کے دوران منفی سوچوں اور ماضی کے تجربات کی بنا پر ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ہمارے خیالات ہمیشہ حقیقت پر مبنی نہیں ہوتے، بلکہ ان پر ہمارے جذبات اور ماضی کے تجربات اثر انداز ہوتے ہیں۔ اگر آپ خود پر یقین کھو دیں گے تو آپ کامیابی کے لئے محنت بھی چھوڑ دیں گے۔ یہی وجہ ہے کہ ماہرین اس بات پر زور دیتے ہیں کہ آپ ایک مثبت اور حوصلہ افزا ماحول (Encouraging Environment) کا حصہ بنیں۔

جب آپ دباؤ کا شکار ہوں، تو خود سے یہ پوچھیں کہ اگر کوئی دوسرا فرد اسی حالت میں ہوتا تو آپ اسے کیا مشورہ دیتے۔ اس سے آپ اپنے مسائل کو بہتر طریقے سے حل کر سکیں گے۔ اس طرح آپ اپنے حالات کو مختلف زاویوں (Different Perspectives) سے دیکھ سکیں گے۔

- اگر میرا دوست اسی حالت میں ہوتا اور وہ یہی سوچ رہا ہوتا تو میں اسے کیا مشورہ دیتا؟
- کیا میں اپنے دوست کو یہ کہتا کہ وہ ناکام ہے؟ یا حوصلہ دیتا کہ وہ اپنی پوری کوشش کرے؟
- کیا میں اپنے دوست کی منفی سوچوں کو تسلیم کرتا، یا اسے یہ یاد دلاتا کہ ماضی میں اس نے بھی مشکلات کا کامیابی سے سامنا کیا تھا؟

### ❖ اعلیٰ کارکردگیوں کا سہارا لیں

ماضی کی اعلیٰ کارکردگیاں (High Performances) آپ کے اعتماد میں اضافے کا سبب بنتی ہیں۔ جب آپ اپنی کامیابیوں کو یاد کرتے ہیں، تو آپ کو اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کسی بھی مشکل سے نمٹنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ کو وہ امتحانات یا Assignment یاد ہیں جہاں آپ نے بہترین کارکردگی دکھائی تھی، یا وہ لمحات جہاں آپ نے اپنی صلاحیتوں کا مظاہرہ کیا تھا اور سب نے آپ کی صلاحیت کو تسلیم بھی کیا تھا۔

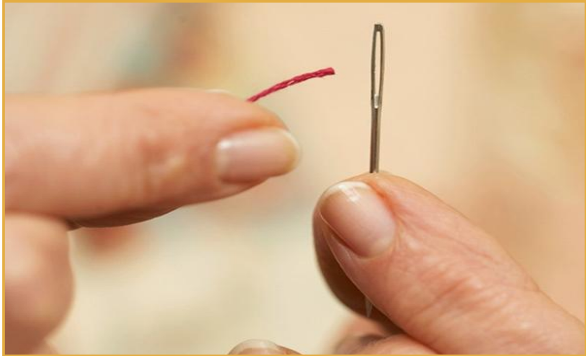
### ❖ نتیجہ کو آخری موقع نہ سمجھیں

امتحان کا نتیجہ زندگی کا آخری فیصلہ نہیں ہوتا۔ کامیابی اور ناکامی زندگی کا حصہ ہیں، اور کسی بھی ناکامی کو ترقی کا موقع سمجھنا چاہیے۔ آپ کی اصل قدر (Real Value) اور صلاحیتیں محض امتحانی

نتائج سے متعین نہیں ہوتیں۔ آپ کی شخصیت، قابلیت اور زندگی کی کامیابیوں کا تعلق صرف اس بات سے نہیں کہ آپ نے امتحان میں کتنے نمبر حاصل کیے۔ ایک امتحان کا نتیجہ محض ایک مرحلہ ہے، نہ کہ پوری زندگی کا فیصلہ۔ لہذا امتحانات کو اپنی ذات یا ذہانت کا پیمانہ سمجھنے کے بجائے، یہ جانچنے کا موقع سمجھیں کہ آپ نے کس حد تک مضمون کو سمجھا ہے اور کتنی محنت کی ہے۔

### ❖ یکسوئی سے تیاری کریں

امتحان کی تیاری کے دوران یکسوئی کو برقرار رکھنا ضروری ہے تاکہ تمام توجہ مطالعے پر مرکوز ہو سکے اور مؤثر انداز میں تیاری کی جا سکے۔ یکسوئی کی منطق (Logic of Focus) یہ ہے کہ کسی بھی ایک کام پر مکمل توجہ دی جائے اور دوسرے ثانوی کاموں کو کچھ دیر کے لئے نظر انداز کیا جائے۔ یکسوئی سے مراد ہم توجہ کی وہ مقدار لے سکتے ہیں جو کسی دھاگے کو سوئی کے ناکے میں ڈالنے کے لئے ضرورت ہوتی ہے۔



ماضی میں لوگوں کے دماغ بہت کم کسی فکری انتشار(Mental Distraction) میں مبتلا ہوتے تھے، جس کی وجہ سے ان کی جسمانی اور ذہنی طاقت بہتر تھی۔ آج کل فکری بوجھ اور اضافی خیالات کی کثرت کی وجہ سے دماغی طاقت کمزور ہو رہی ہے۔

امتحان کی تیاری کے دوران یکسوئی اور مکمل توجہ کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ تمام ضروری ذمہ داریوں کو نظرانداز کر دیں۔ لہذا، امتحان کی تیاری کے دوران فرض نماز کو چھوڑنا درست رویہ نہیں ہے۔ اسی طرح والدین یا خاندان کے دیگر افراد کی ضروریات اور حقوق کو نظرانداز کرنا بھی مناسب نہیں ہے۔ البتہ اگر امتحان کے دنوں میں ضروری کام انجام دینے کے لئے مناسب متبادل(Suitable Alternative) ممکن ہو تو اس کا انتظام بھی کیا جا سکتا ہے۔

- پر سکون رہیں

امتحان سے پہلے کا وقت پر سکون اور منظم طریقے سے گزارنا ضروری ہے تاکہ امتحان کے دوران آپ کی کارکردگی متاثر نہ ہو۔ امتحان کی جگہ پر آدھا گھنٹہ پہلے پہنچنے سے آپ مطمئن ہو جاتے ہیں اور ذہنی طور پر امتحان کے لئے تیار ہونے کا وقت مل جاتا ہے۔ امتحان سے بالکل پہلے کسی سے نصاب یا سوالات کے بارے میں نہ پوچھیں، کیونکہ اس سے آپ کی پریشانی بڑھ سکتی ہے۔ امتحان کی رات اچھی نیند کریں، آرام کریں اور مطمئن رہیں۔

- امتحانی ہال کا جائزہ لیں

امتحان کے دن سے پہلے امتحانی ہال کی جگہ سے واقفیت(Awareness) حاصل کرنا مفید ہے۔

- امتحان کہاں منعقد ہو رہا ہے، اس کی جگہ اور مقام کا پتہ معلوم کریں۔ اگر ممکن ہو تو چند دن پہلے امتحان کے مرکز کا دورہ کریں تاکہ آپ کو امتحان کی جگہ کا صحیح اندازہ ہو سکے۔
- امتحان کے مرکز تک پہنچنے کے لئے کتنا فاصلہ ہے، اور آپ کس طریقے سے وہاں پہنچیں گے؟
- امتحان کے مرکز تک پہنچنے کے راستے کا اندازہ لگائیں۔ راستے کے ممکنہ مسائل، جیسے ٹریفک کی صورت حال یا راستے کی تعمیرات (Constructions)، کو مدنظر رکھیں تاکہ امتحان کے دن کسی پریشانی کا سامنا نہ ہو۔

# بھولنے کے مسائل کا حل

❖ اللہ تعالیٰ سے دعا کریں

بھولنے کے مسائل کو حل کرنے کے لیے اسلام میں چند روحانی اور عملی تدابیر (Practical Strategies) تجویز کی گئی ہیں، جو یادداشت کو مضبوط بنانے میں معاون ہیں۔ ان میں دعا کا خاص اہتمام بھی شامل ہے۔ بھولنے کے مسائل سے متعلقہ (Relevant) بعض دعائیں امتحان کی روحانی تیاری کے ذیل میں ذکر کی گئی ہیں۔

❖ بدنظری سے اجتناب کریں

بدنظری سے مراد کسی نامحرم شخص کو نظر بھر کر دیکھنا، خاص طور پر جب خواہش یا منفی جذبات (Desires) شامل ہوں۔ بدنظری سے انسان کے دل میں ناپاکی پیدا ہوتی ہے، جو آہستہ آہستہ زندگی کے دیگر پہلوؤں کو متاثر کرتی ہے۔ بدنظری کے زیر اثر، انسان کی سوچ اور جذبات غیر متوازن (Imbalanced) ہو جاتے ہیں اور وہ مثبت خیالات سے دور ہو جاتا ہے۔

بدنظری سے بچنا حافظے اور یادداشت کو مضبوط بنانے کے لیے اس لیے ضروری ہے کہ جب آپ اپنے ذہن کو غیر ضروری اور منفی خیالات سے آزاد رکھتے ہیں تو آپ کا دماغ صاف اور پر سکون رہتا ہے۔

### ❖ فضول کاموں سے اجتناب کریں

فضول کاموں سے اجتناب کرنا یادداشت کو مضبوط رکھنے اور ذہنی توانائی کو بچانے کے لیے نہایت اہم ہے۔ جب آپ غیر ضروری سرگرمیوں (Meaningless Activities) میں اپنا وقت اور توانائی ضائع کرتے ہیں تو آپ کی توجہ اور حافظے پر منفی اثرات پڑتے ہیں۔ فضول سرگرمیوں میں فضول (Useless/ Wasteful) بولنا، فضول سننا، بے مقصد دیکھنا اور بے مقصد سوچنا بھی شامل ہے۔

### ❖ مسواک کا اہتمام کریں

مختلف اوقات میں مسواک کے استعمال سے آپ کو دن بھر کے دوران تازگی محسوس ہوتی ہے۔ صاف اور صحت مند منہ سے بدبو بھی دور ہوتی ہے، جو کہ خوداعتمادی میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔ مسواک کو جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ یادداشت کے لیے بھی مفید سمجھا جاتا ہے۔ سب سے بڑھ کر یہ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ کی مبارک سنت ہے۔

### ❖ آداب کا خیال رکھیں

ادب کرنے کا مطلب ہے اپنے اساتذہ، والدین، ہم سبق دوستوں، درسگاہ اور کتابوں کا احترام کرنا۔ اساتذہ کا ادب کرنا اور ان کے علم کو قدر کی نگاہ سے دیکھنا، آپ کی ترقی کی بنیاد ہے۔ اسی طرح، والدین اور بزرگوں کے ادب سے سکون اور خوداعتمادی ملتی ہے۔ کتابوں اور علمی مواد کا ادب علم کی طلب میں واجب کا درجہ رکھتا ہے۔

### ❖ صبح کے وقت یاد کریں

صبح کے وقت یاد کرنا یادداشت اور دماغی کارکردگی کے لحاظ سے بہت مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ صبح کا وقت فطری طور پر سکون اور تازگی سے بھرپور ہوتا ہے، جس میں آپ کا دماغ آرام کے بعد تازہ دم ہو جاتا ہے اور نئی معلومات کو بہتر طور پر جذب کرنے کے قابل ہوتا ہے۔

رات کو جلدی سونے اور صبح جلدی اٹھنے سے نہ صرف جسمانی صحت بہتر ہوتی ہے بلکہ اس سے دماغی فعالیت activity میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ صبح کے اس پر سکون ماحول سے خیالات کو یکسوئی ملتی ہے، جس سے مواد کو بہتر انداز میں سمجھا اور یاد کیا جا سکتا ہے۔

### ❖ زیادہ پیٹ بھرا ہو تو یاد نہ کریں

جب پیٹ زیادہ بھرا ہوتا ہے تو جسم کو زیادہ توانائی خوراک کو ہضم کرنے میں خرچ کرنی پڑتی ہے، جس کے باعث دماغی فعالیت activity اور توجہ کم ہو جاتی ہے۔ زیادہ کھانا کھانے سے پیٹ میں بھاری پن محسوس ہوتا ہے، جو کہ نیند اور سستی کا باعث بنتا ہے۔ اس حالت میں دماغی صلاحیت بھی متاثر ہوتی ہے۔

ذہنی کاموں کی کثرت، جیسے کہ پڑھائی، دہرائی، یا امتحان کی تیاری، سے بعض اُوقات بھوک میں اضافہ ہو جاتا ہے ۔ لہذا اپنی خوراک کو پڑھائی کی وجہ سے کم نہ کریں بلکہ خوراک کا صحیح توازن قائم رکھنے کی کوشش کریں۔ کھانے کی مقدار کو مناسب رکھیں، تاکہ نہ تو پیٹ بھرا ہو اور نہ ہی کم خوراک کی وجہ سے کمزوری محسوس ہو۔

### ❖ نیند کا غلبہ ہو تو یاد نہ کریں

نیند کا مناسب توازن دماغ کی صحت اور یادداشت کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ شدید نیند کے غلبے سے دماغ سست ہو جاتا ہے اور توجہ بھی متاثر ہوتی ہے۔

### ❖ خاموش ماحول میں یاد کریں

شور اور ہلچل سے دماغ کی توجہ بکھر (Scatter) جاتی ہے۔ جب آپ ایک خاموش اور پرسکون ماحول میں مطالعہ کرتے ہیں، تو آپ کی توجہ پوری طرح مرکوز رہتی ہے، جس سے آپ کے حافظے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

تیاری کے دوران توجہ ہٹانے والی چیزوں سے بچنا بہت ضروری ہے، جیسے کہ موبائل فون کے notifications، شور و غل یا دیگر مشغولیات۔ ایک متوازن اور آرام دہ ماحول میں مطالعہ کرنے سے یکسوئی حاصل ہوتی ہے۔ آمد و رفت اور چلت پھرت والی جگہوں پر یاد کرنا مشکل ہوتا ہے۔ لہذا، ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں آپ کی نظر صرف اپنی کتاب یا نوٹس پر ہو، اور ارد گرد کی چیزوں کی طرف نظر نہ پڑے۔

Flow Theory ایک نفسیاتی نظریہ ہے جس سے معلوم ہوتا ہے کہ جب کوئی شخص کسی سرگرمی میں مکمل طور پر مشغول (absorbed) ہو اور انتہائی توجہ (intense focus) اور دلچسپی (engagement) سے کام کرے تو اس دوران وہ وقت، آس پاس کے ماحول اور دیگر عوامل سے کافی حد تک بے خبر ہو جاتا ہے جس کی بدولت وہ اپنے کام کو بہتر انجام تک پہنچا سکتا ہے۔

## ❖ اعتماد سے یاد کریں

اعتماد سے یاد کرنا یادداشت کو بہتر بنانے میں ایک بنیادی عنصر ہے، کیونکہ خوداعتمادی آپ کی ذہنی کارکردگی پر مثبت اثر ڈالتی ہے۔ جب آپ اپنے آپ پر یقین رکھتے ہیں، تو آپ معلومات کو زیادہ موثر طریقے سے یاد کر سکتے ہیں۔

آٹو سجیشن (Auto-suggestion) کا مطلب ہے خود کو یقین دلانا۔ جب آپ خود سے بار بار یہ کہتے ہیں کہ میرا حافظہ بہترین ہے یا میں سب کچھ یاد رکھ سکتا ہوں، تو آپ اپنے دماغ میں مثبت پیغام منتقل کرتے ہیں۔ اس طریقے سے خوداعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے، جو کہ یادداشت کی بہتری کے لیے ضروری ہے۔

## ❖ سمجھ کر یاد کریں

بغیر سمجھے رٹا لگانا وقت اور صلاحیتوں دونوں کا ضیاع waste ثابت ہوتا ہے۔ جب آپ کسی موضوع کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں، تو آپ نہ صرف اس کو باآسانی یاد رکھ سکتے ہیں بلکہ اس کے پس منظر، اصل مفہوم، اور اس کے مختلف پہلوؤں کو بھی سمجھ سکتے ہیں۔ جب آپ معلومات کو سمجھ کر یاد کرتے ہیں، تو آپ کی یادداشت میں وہ معلومات لمبی مدت کے لیے محفوظ رہتی ہیں۔

## ❖ سونے سے پہلے اور جاگنے کے بعد دہرائیں

سونے سے پہلے اور جاگنے کے بعد دہرانے کی عادت معلومات محفوظ کرنے کی صلاحیت کو بہتر

بنانے کے لیے انتہائی مؤثر ہے۔ سونے سے پہلے جب آپ پہلے سے یاد کئے ہوئے مواد کو دہراتے ہیں، تو رات کی نیند کے دوران، دماغ ان معلومات پر کام (Process) کرتا ہے اور انہیں طویل مدتی یادداشت (Long-term Memory) میں منتقل کرتا ہے۔ جاگنے کے بعد جب آپ فوراً اپنی یاد کردہ معلومات کو دہراتے ہیں تو یہ آپ کے ذہن میں ان معلومات کو تازہ کرتا ہے اور معلومات مزید مضبوط ہو جاتی ہیں۔

### ❖ مضبوط حافظے کے لیے مقوی غذا کا استعمال کریں

مضبوط حافظے کے لیے مقوی غذا (Nutritious Food) کا استعمال بھی ضروری ہے، کیونکہ متوازن اور صحتمند غذا سے دماغ کی صحت اور یادداشت میں نمایاں بہتری آسکتی ہے۔ جسم کو درکار وٹامنز، معدنیات، اور دیگر غذائی اجزاء (Required Vitamins, Minerals, and Other Nutrients) سے دماغ کی فعالیت میں اضافہ ہوتا ہے، جس سے یادداشت بہتر ہوتی ہے۔

بادام جیسے میوہ جات دماغ کی صحت کے لیے فائدہ مند ہیں۔ دودھ میں موجود کیلشیم اور پروٹین (Calcium and Protein) دماغ کی کارکردگی کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ شہد قدرتی مٹھاس کے ساتھ ساتھ توانائی کا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ دماغی تھکاوٹ کو کم کرتا ہے اور توانائی کی سطح کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ سر میں تیل لگانے سے بھی دماغی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے اور تازگی محسوس ہوتی ہے۔

# غصے کے مسائل کا حل

## ❖ اللہ تعالی سے دعا کریں

اسلامی تعلیمات میں غصے کو قابو(Control) کرنے کے لیے متعدد دعائیں اور ہدایات موجود ہیں جس سے دل ودماغ کو سکون ملتا ہے اور غصے کی کیفیت(Condition) میں کمی آتی ہے۔ان دعاؤں کوپڑھنے سے آپ کواپنی جذباتی کیفیت پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔مثال کے طور پر:

**اللهم اذهب غيظ قلبي**

اے اللہ، میرے دل سے غصے کو دور فرما۔

اسی طرح، ایک اور دعا بھی ہے جو غصے کو ختم کرنے میں مددگار ہے:

**أعوذ بالله من الشيطان الرجيم**

میں شیطان مردود سے اللہ کی پناہ مانگتا ہوں۔

شرعی رہنمائی(Islamic Guidance) میں یہ بات بھی شامل ہے کہ جب کسی کو غصہ آئے تو اسے پانی پینا چاہیے، خاموش رہنا چاہیے اور اپنی کیفیت تبدیل کرنی چاہیے، مثلاً اگر کھڑا ہو تو بیٹھ جائے اور اگر بیٹھا ہو تو لیٹ جائے۔

## ❖ تھکاوٹ کے وقت آرام کریں

جب آپ مسلسل کام میں مصروف رہتے ہیں اور جسمانی یا ذہنی طور پر تھکاوٹ محسوس کرتے

ہیں تو آپ کا مزاج چڑچڑاہٹ (Irritability) اور غصے کا شکار ہو سکتا ہے۔ ایسے حالات میں مناسب آرام کرنا ضروری ہے، کیونکہ تھکاوٹ کے دوران غصے پر قابو پانا مشکل ہو جاتا ہے۔

جب آپ تھکاوٹ محسوس کریں تو کچھ وقت آرام کریں یا نیند پوری کریں تاکہ جسمانی اور ذہنی سکون مل سکے۔ باقاعدہ اور مناسب نیند لینے سے بھی غصے کی شدت کو قابو کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

### ❖ بھوک کی حالت میں کھانا کھائیں

بھوک کی حالت میں آپ چڑچڑاہٹ اور غصے کی کیفیت میں مبتلا ہو سکتے ہیں، کیونکہ جسم کو مطلوبہ توانائی (Required Energy) نہ ملنے سے ذہنی اور جسمانی حالت پر منفی اثرات پڑتے ہیں۔ بروقت کھانا کھانے اور متوازن غذائیت سے نہ صرف جسمانی توانائی بحال ہوتی ہے بلکہ مزاج بھی خوشگوار ہوتا ہے، جس سے غصے کی شدت کم ہو جاتی ہے۔

پڑھائی اور دہرائی کے لمبے اوقات میں اپنی توانائی کو برقرار رکھنے کے لیے ہلکی پھلکی نمکین، میٹھی یا اسنیکس (snacks) کا استعمال بھی مفید ہے۔

دن بھر میں باقاعدگی سے پانی پینے کی عادت اپنائیں تاکہ جسم اور دماغ پر سکون اور متوازن رہیں۔ اگر آپ لمبے وقت تک پڑھائی یا کام کر رہے ہیں تو پانی کی بوتل اپنے ساتھ رکھیں، اور اعتدال کے ساتھ وقفے وقفے سے پانی پینے کی عادت ڈالیں تاکہ آپ کی ذہنی اور جسمانی حالت اچھی رہے اور غصے پر قابو رکھنا آسان ہو۔

## ❖ صاف ستھرا رہیں

صفائی اور تازگی کے احساس سے جسم اور دماغ کو سکون ملتا ہے۔ روزانہ ایک بار غسل کرنا اور جسمانی صفائی کا خیال رکھنا صحت اور نفسیاتی سکون کے لیے نہایت مفید ہے۔ صاف لباس، خوشبو اور عطر (Perfume or Fragrance) سے نہ صرف آپ کی شخصیت میں نکھار آتا ہے بلکہ اس سے آس پاس کے لوگوں پر بھی مثبت اثر پڑتا ہے۔

# ایک غلط فہمی کا حل

## ❖ کامیابی کی حقیقی بنیاد محنت اور خلوصِ نیت ہے

کامیابی اور ناکامی کا اصل پیمانہ (Scale) حقیقی کوشش، صحیح راہ کی تلاش اور حق کے راستے پر ثابت قدمی سے چلنے کی جدوجہد (Struggle) ہے۔ کامیابی کے لیے ذہانت یا اچھے حافظے کا ہونا لازمی نہیں ہے۔ کامیابی کا معیار یہ ہے کہ آپ اپنے پاس موجود وسائل اور صلاحیتوں کا بہترین استعمال کرے، چاہے وہ زیادہ ذہین ہو یا نہ ہو۔ جیسا کہ قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

**لَيْسَ لِلْإِنسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ (سورة النجم: 39)**

مفہوم: انسان کے لیے صرف وہی ہے جس کی اس نے کوشش کی۔

اسی طرح فرمایا:

**وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ (سورة النجم: 40)**

مفہوم: اور اس کی کوشش جلد ہی نظر آئے گی۔

یہ سوچنا کہ اللہ تعالیٰ ہمیشہ کند ذہن (Dull-minded)، کمزور یا غریب طلبہ کو ہی ترقی دیتے ہیں، حقیقت سے دور ہے۔ اصل میں، کمزور حافظے والے طلبہ اگر مخلص (Sincere) اور مستقل مزاج ہوں تو وہ عام طور پر زیادہ محنت کرتے ہیں، جبکہ ذہین طلبہ بعض اُوقات محنت میں

کوتاہی کرتے ہیں۔تاہم، یہ کوئی حتمی ضابطہ (Final Rule) نہیں ہے، اصول یہی ہے کہ کامیابی محنت کی بنیاد پر حاصل ہوتی ہے۔

تاریخ میں کئی عظیم شخصیات ایسی گزری ہیں جو تعلیمی میدان میں ناکامی کے باوجود انسانیت کے لیے بڑے کام کر گئیں، اور ان کی کامیابی کا راز ان کی مسلسل محنت اور مستقل مزاجی تھی، نہ کہ محض ان کی تعلیمی کارکردگی یا ذہانت۔اسی طرح، ایسے بھی بہت سے ذہین افراد ہیں جو تعلیمی میدان میں اعلیٰ پوزیشنز (Positions) لینے کے باوجود زندگی میں کامیاب نہ ہو سکے۔اس سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ دائمی کامیابی کا انحصار ذہانت پر نہیں بلکہ مسلسل محنت پر ہے۔

لہذا، کامیابی یا ناکامی کو ذہانت کے بجائے محنت سے منسلک کرنا ضروری ہے۔چاہے محنت کوئی ذہین طالب علم کرے یا کوئی کند ذہن، اللہ تعالیٰ اس کی کوشش کا بدلہ ضرور دیتے ہیں۔اس لیے اپنے عزم کو محنت اور خلوص کی بنیاد پر استوار (Establish) کریں اور یاد رکھیں کہ اصل کامیابی اس شخص کی ہوتی ہے جو مستقل مزاجی کے ساتھ اپنی منزل کی جانب قدم بڑھاتا رہے۔

# تیاری کا روحانی پہلو

# امتحان سے متعلقہ روحانی مسائل

❖ تکبر اور عجب

روحانی مسائل جیسے تکبر اور عجب (Arrogance and Vanity) ایک طالب علم کی شخصیت اور اس کی کارکردگی پر منفی اثر ڈالتے ہیں۔ان مسائل سے خلوص نیت (Sincerity of Intent) میں کمی آتی ہے اور طالب علم تعلیم کے حقیقی مقصد سے محروم ہو جاتا ہے۔

❖ دوسرے طلبہ پر انحصار

تعلیمی اور امتحانی تیاری میں مکمل طور پر دوسروں پر انحصار (Dependence) کرنے سے بعض اوقات ہماری روحانی اور عملی ترقی میں رکاوٹ آسکتی ہے۔دوسروں پر انحصار کرنے سے خود پر اعتماد کم ہوتا ہے اور اس سے آپ میں خود مختاری کا جذبہ پیدا نہیں ہوتا۔دوسروں پر مکمل انحصار کرنے کی عادت سے آپ پھر اللہ تعالی پر توکل بھی نہیں کر پاتے۔

❖ نقل اور دھوکہ

نقل یا دھوکہ سے امتحان میں بظاہر وقتی فائدہ ہو سکتا ہے، لیکن طویل مدتی (Long-term) طور پر یہ ہماری روحانی، اخلاقی اور تعلیمی ترقی میں بڑی رکاوٹ ہے۔ نقل سے انسان محنت اور ایمانداری سے دور ہو جاتا ہے۔جب آپ اپنی محنت پر انحصار کرنے کی بجائے دوسروں سے نقل کرنے کا راستہ اپناتے ہیں، تو آپ کا خود پر اعتماد کم ہو جاتا ہے اور اپنی صلاحیتوں پر یقین نہیں رہتا۔

## دل کی سختی

دل کی سختی ایک ایسی حالت ہے جس میں انسان کی روحانی حساسیت (Spiritual Sensitivity) کمزور ہو جاتی ہے، اور اس کا دل اللہ کے احکامات، نصیحتوں اور ہدایت سے غافل ہو کر سنگدلی (Hard-heartedness) کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔ ایسی کیفیت میں انسان اچھے اعمال سے دور اور اللہ کی یاد سے بے رغبت (Unmotivated) ہو جاتا ہے۔

روحانی تقاضوں کو پورا کئے بغیر جب کوئی طالب علم مسلسل محنت، مطالعہ، پڑھائی اور امتحان کی تیاری میں مشغول ہو جاتا ہے تو عین ممکن ہے کہ اس کا نتیجہ دل کی سختی کی شکل میں ظاہر ہو۔

## فرائض عبادات میں کوتاہی

فرض عبادات میں کوتاہی سے نہ صرف ہماری روحانیت کمزور ہوتی ہے بلکہ امتحان کی تیاری میں بھی مشکلات پیدا ہوتی ہیں۔ فرض عبادات، جیسے نماز، روزہ، سے ہماری روحانی اور ذہنی طاقت کو تقویت ملتی۔ جب ہم ان عبادات میں غفلت کرتے ہیں، تو ہم اللہ کی مدد سے محروم ہو جاتے ہیں، جس کی ضرورت خاص طور پر امتحانات کے دوران ہوتی ہے۔ عبادات میں غفلت، دل کی سختی، ذہنی اضطراب (Anxiety or Distress) اور عدم اطمینان کا سبب بنتی ہے۔

## لایعنی اور فضول کام

وقت کا ضیاع اور لایعنی فضول کاموں میں مشغولیت روحانی اور تعلیمی ترقی میں بڑی رکاوٹ ہے۔ ان بے مقصد سرگرمیوں میں مشغول ہونے سے نہ صرف ہمارا قیمتی وقت ضائع ہوتا ہے، بلکہ

ہم توجہ اور توانائی کو بھی کھودیتے ہیں جو کسی مقصد کی تکمیل کے لیے ضروری ہے۔ روحانی طور پر بھی فضول سرگرمیوں میں وقت کا ضیاع دل کی سختی، بے سکونی اور اللہ کی یاد سے غفلت کا باعث بنتا ہے۔

# نقل کے اسباب

- امتحانات کے لیے مناسب تیاری نہ کرنا نقل کا ایک بڑا سبب ہے۔ جب وقت پر تیاری نہیں ہوتی، تو پریشانی اور اضطراب کی حالت میں نقل کرنا ایک غلط سہارا نظر آتا ہے۔
- اگر نصاب کا مواد بہت زیادہ ہو اور اسے وقت پر نہ پڑھا جائے، تو آخری لمحے میں نقل کا رجحان پیدا ہو سکتا ہے۔
- اگر اساتذہ اور والدین سے اچھی تربیت اور رہنمائی نہ لی جائے یا اس پر عمل نہ کیا جائے، تو نقل کا امکان بڑھ جاتا ہے۔
- ایسے دوست اور ماحول جو نقل کی عادت کو فروغ دیتے ہیں، غیر اخلاقی راستوں کی طرف مائل کرتے ہیں۔
- بعض اوقات نفس کی خواہشات اور شیطان کی چالوں میں آ کر انسان خیانت اور نقل کی طرف راغب ہو جاتا ہے، جس کے باعث اچھی تیاری کے باوجود نقل کرنے کا خیال پیدا ہو سکتا ہے۔

# روحانی مسائل کا حل

## ❖ والدین / اساتذہ کی دعائیں لیں

والدین اور اساتذہ کی دعائیں امتحان کی تیاری میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہیں، کیونکہ ان کی محبت اور شفقت سے کی گئی دعائیں ترقی کا باعث بنتی ہیں۔ امتحان میں کامیابی کے لیے والدین اور اساتذہ سے دعاؤں کی درخواست کریں اور ان کی رہنمائی اور مشوروں کو اپنی تیاری کا حصہ بنائیں۔ امتحانات کی تیاری شروع کرنے سے پہلے اپنے والدین کو مطلع کریں تاکہ وہ آپ کے لیے دعا کریں اور پڑھائی کے لئے ماحول بھی فراہم کریں۔

ہر امتحان کے بعد والدین سے پرچہ کی مختصر کارگزاری (Report) کا بھی ذکر کریں کہ پرچہ کیسا ہوا، آسان تھا یا مشکل وغیرہ۔ اس سے آپ کو ان کی دعاؤں کی شکل میں اضافی تقویت اور اعتماد حاصل ہو گا۔

## ❖ امتحان سے پہلے نفل ادا کریں

امتحان سے پہلے صلاۃ الحاجت کی دو رکعت نفل نماز ادا کرنا ایک مؤثر طریقہ ہے جس کے ذریعے آپ اللہ سے مدد اور رہنمائی طلب کر سکتے ہیں۔ اس نماز کی ادائیگی کے بعد امتحان میں کامیابی کے لئے دعا کریں اور اللہ پر مکمل بھروسہ رکھیں کہ وہ آپ کی محنت اور کوشش کو قبول فرمائے گا۔

## ❖ اللہ کی ذات پر مکمل یقین رکھیں

اللہ کی ذات پر کامل یقین اور اعتماد رکھنا روحانی سکون اور کامیابی کی کنجی ہے۔ قرآن و حدیث میں اللہ تعالیٰ نے بارہا اپنے بندوں کو اس بات کی تلقین کی ہے کہ وہ صرف اسی پر بھروسہ کریں اور ہر معاملے میں اسی سے مدد طلب کریں۔ ایک حدیث قدسی میں اللہ تعالی ارشاد فرماتے ہیں:

أنا عند ظن عبدی بی

میں اپنے بندے کے گمان کے مطابق ہوں۔

اللہ تعالی ارشاد فرماتے:

فتوکل علی اللہ

اللہ پر بھروسہ کرو

توکل سے ہمیں ایک مضبوط روحانی بنیاد ملتی ہے جس کے ذریعے ہم ہر مشکل کا سامنا کر سکتے ہیں۔ اللہ پر بھروسہ ہماری تمام کوششوں میں برکت کا سبب بنتا ہے اور امتحان کی تیاری میں بھی ہمیں کامیابی اور ثابت قدمی ملتی ہے۔

## ❖ امانت داری اور سچائی اپنائیں

امانت داری اور سچائی نہ صرف روحانی ترقی بلکہ زندگی کے ہر شعبے میں کامیابی کا راستہ ہے۔ امتحان کی تیاری میں بھی سچائی اور دیانت داری اپنانا انتہائی ضروری ہے۔ چاہے حالات کتنے بھی

مشکل ہوں یا کامیابی کے مواقع کتنے ہی محدود نظر آئیں، سچائی اور امانت داری کا دامن نہیں چھوڑنا چاہیے۔

❖ تواضع / انکساری اختیار کریں

امتحانات کے دوران تواضع اور انکساری کا رویہ اپنانا کامیابی کے لیے بھی انتہائی فائدہ مند ہے۔ انکساری کے عمل سے ہمیں عاجزی کے ساتھ دوسروں کی مدد کرنے اور رفقاء کی رہنمائی کرنے کا حوصلہ ملتا ہے۔ امتحانی تیاری کے مشکل لمحات میں بھی دوسروں کا ساتھ دیں اور اپنی صلاحیتوں کو اللہ کی عنایت سمجھیں۔

# نقل کے مسائل کا حل

- قرآن اور حدیث میں نقل اور خیانت کرنے والوں کے متعلق سخت وعید وارد ہوئی ہے۔ان وعیدات (Warnings) کا مطالعہ کرکے اپنے اندر اللہ کا ڈر اور نقل سے نفرت پیدا کریں۔ نقل کی سزا اور اس کے اثرات کو ذہن میں رکھیں۔ نبی اکرم ﷺ وسلم نے فرمایا، من غشنا فليس منا یعنی جو ہمیں دھوکہ دے، وہ ہم میں سے نہیں ہے۔اس حدیث میں نقل (Cheating)، دھوکہ دہی، اور جھوٹ بولنے کی سخت ممانعت آئی ہے۔ دنیا و آخرت میں رسول اللہ ﷺ کا راضی ہونا ایک مسلمان کی اہم ترین ضرورت ہے، نقل اور خیانت سے اس قیمتی نعمت سے محرومی کی سزا ہے۔
- نقل اور خیانت کے ذریعے پرچہ حل کرنے سے امتحان دینے کی ضرورت باقی نہیں رہتی اس لئے کہ امتحانات کا بنیادی مقصد آپ کی اپنی تعلیمی ترقی کو جانچنا ہے، جو کہ نقل کے بعد ممکن ہی نہیں ہے۔
- امتحانات میں کامیابی کے لیے غیر مشروع (Unlawful) طریقے، اخلاقی اصولوں کے خلاف ہیں۔ یہ کردار، ایمانداری، اور دیانت داری کی خلاف ورزی ہے۔
- امتحانات میں کامیابی کے لیے محنت اور ایمانداری کو اختیار کریں۔اپنی صلاحیتوں اور علم پر اعتماد کریں۔

- روزانہ کی بنیاد پر کام کرنا اور محنت کرنا امتحان میں کامیابی کی کلید (Key) ہے۔ روز کا کام روز کرنے کی عادت بنائیں۔
- خود کی تربیت کرنا اور اچھے دوست بنانا نقل سے بچنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ ایسے دوستوں کا انتخاب کریں جو سچائی اور ایمانداری کو اہمیت دیتے ہوں۔
- غیر حاضری نہ کریں اور وقت پر درس (Lecture) میں شرکت کریں۔ کوشش کریں کہ کسی بھی دن کے سبق کا ناغہ نہ ہو اور پورے اہتمام سے کلاس میں حاضری کو یقینی بنائیں۔

# امتحان سے متعلقہ دعائیں

اللہ تعالیٰ اپنے بندے سے بے پناہ محبت کرتے ہیں اور جب ہم اس کے سامنے عاجزی سے دعا کرتے ہیں، تو وہ ہمیں ہمارے مانگنے سے بھی زیادہ عطا کرتے ہیں۔ اس لیے ہر دعا کو قبولیت کے یقین اور مکمل اعتماد کے ساتھ مانگیں کہ جو اللہ تعالیٰ ہمارے حق میں بہتر سمجھتے ہیں وہی ہمیں عطا کریں گے۔ ہر دعا میں یہ یقین رکھنا چاہیے کہ اللہ تعالیٰ سننے اور قبول کرنے والے ہیں۔

جب ہم اپنے لیے دعا مانگتے ہیں، تو ہمیں یہ نہیں بھولنا چاہیے کہ ہماری دعا میں دوسرے طلبہ کا بھی حصہ ہو، جو ہماری طرح امتحانات دے رہے ہیں۔ فرشتے بھی ایسے لوگوں کے لیے دعا کرتے ہیں جو دوسروں کے لیے بھلائی اور کامیابی کی دعا کرتے ہیں، اور فرشتوں کی دعا کی قبولیت یقینی ہے۔

خاص طور پر، ہر دعا میں بڑے امتحان یعنی قیامت کے دن کی کامیابی کی دعا کرنا نہایت ضروری ہے، کیونکہ دنیا کے امتحانات کی کامیابی عارضی ہے، جبکہ قیامت کے دن کی کامیابی دائمی ہے۔ ہمیں دنیا کے ساتھ ساتھ آخرت کی بھلائی کے لیے بھی دعا کرنی چاہیے۔

- **گھر سے نکلتے وقت کی دعا:**

بِسْمِ اللّٰہِ تَوَکَّلْتُ عَلَی اللّٰہِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ

اللہ کے نام سے، میں نے اللہ پر توکل کیا، نہ تو کوئی طاقت ہے اور نہ کوئی قوت، سوائے اللہ کے۔

❖ پڑھائی کے لئے جامع دعا:

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي

اے میرے رب! میرے دل کو کھول دے، میرے کاموں کو آسان کر دے، اور میری زبان کی گرہ کو کھول دے تاکہ وہ میری بات کو سمجھیں۔

❖ علم وحکمت میں اضافے کی دعا:

سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا ۖ إِنَّكَ أَنتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

تُو پاک ہے، ہمیں کوئی علم نہیں مگر جو تُو نے ہمیں سکھایا۔ بے شک، تُو ہی علم والا، حکمت والا ہے۔

❖ فیصلہ سازی میں مدد کی دعا:

اللَّهُمَّ رَبَّ جِبْرائيل ، وَميكائيل ، وَإِسْرافيل، فاطِرَ السَّمواتِ وَالأَرض ، عالِمَ الغَيْبِ وَالشَّهادَةِ أَنتَ تَحْكُمُ بَيْنَ عِبادِكَ فيما كانوا فيهِ يَخْتَلِفون. اهْدِني لِما اخْتُلِفَ فيهِ مِنَ الْحَقِّ بِإِذْنِك ، إِنَّكَ تَهْدي مَنْ تَشاءُ إِلى صِراطٍ مُسْتَقيم

اے اللہ! جبرائیل، میکائیل اور اسرافیل کے رب، آسمانوں اور زمین کے پیدا کرنے والے، غیب اور حاضر کو جاننے والے، تُو اپنے بندوں کے درمیان فیصلہ کرتا ہے جس میں وہ اختلاف کرتے ہیں، مجھے حق کی طرف ہدایت دے جس میں وہ

اختلاف کرتے ہیں، اپنی مرضی سے۔ بے شک، تُو جسے چاہے سیدھے راستے کی ہدایت دیتا ہے۔

❖ کسی بھی کام میں آسانی کی دعا:

اَللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا، وأنت تَجْعَلُ الْحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلًا

اے اللہ! کوئی چیز آسان نہیں سوائے اس کے جو تُو نے آسان کیا، اور تُو جب چاہے غم کو آسان بنا دیتا ہے۔

❖ مشکل وقت کی دعا:

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

نہ تو کوئی طاقت ہے اور نہ کوئی قوت، سوائے اللہ کے۔

❖ ہر فتنے اور شر سے حفاظت کی دعا:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْفِتَنِ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ

اے اللہ! میں آپ کی پناہ چاہتا ہوں تمام فتنوں سے جو ظاہر ہیں اور جو پوشیدہ ہیں۔

❖ امتحان ہال میں داخلے کی دعا:

رَّبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَل لِّي مِن لَّدُنكَ سُلْطَانًا نَّصِيرًا

اے میرے رب! مجھے سچائی کے ساتھ داخل کر، اور سچائی کے ساتھ نکال، اور مجھے

اپنی طرف سے مددگار طاقت عطا فرما۔

- **پڑھائی اور پرچہ شروع کرنے کی دعا:**

رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

اے میرے رب! میرے علم میں اضافہ کر دے۔

- **فہم و فراست کے لیے دعا:**

اَللّٰهُمَّ انفعني بما عَلَّمْتَني، وعَلِّمْني ما يَنْفَعُني، وزِدني عِلْمًا

اے اللہ! مجھے اس علم سے فائدہ پہنچا جو تُو نے مجھے سکھایا، اور مجھے اس چیز کا علم عطا فرما جو میرے لیے فائدہ مند ہو، اور میرے علم میں اضافہ کر دے۔

- **اللہ تعالی سے مدد لینے کی دعا:**

اِنَّ حَسْبَكَ اللّٰهُ ، هُوَ الَّذِیٓ اَیَّدَكَ بِنَصْرِهٖ وَ بِالْمُؤْمِنِیْنَ

بے شک اللہ تمہیں کافی ہے وہی ہے جس نے تمہیں زور دیا اپنی مدد اور ایمان والوں کا

- **کام میں آسانی کی دعا:**

رَبِّ يَسِّرْ وَلَا تُعَسِّرْ وَتَمِّمْ بِالْخَيْرِ وَبِكَ نَسْتَعِيْنَ

اے رب! آسان کر، اور دشوار نہ کر، اور بھلائی کے ساتھ مکمل کر، اور ہم تیری ہی مدد چاہتے ہیں!

- **اعتماد اور تسلی کے لیے:**

حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ

ہمیں اللہ ہی کافی ہے اور وہ بہترین کارساز ہے۔

❖ سارے کاموں میں درستگی کی دعا:

يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ وَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ

اے زندہ اور قائم رہنے والے (اللہ)، میں تیری رحمت کے ذریعے مدد طلب کرتا ہوں، میرے سارے معاملات درست فرما، اور مجھے ایک پل بھی میرے نفس کے حوالے نہ کر۔

نوٹ: یہ دعائیں صرف لکھے گئے مواقع کے لئے ہی خاص نہیں ہیں۔ ترجمہ اور مفہوم کے مطابق مختلف اُمور سے پہلے ان دعاوں کا اہتمام کیا جا سکتا ہے۔

# تیاری کا معاشرتی پہلو

# امتحان سے متعلقہ معاشرتی مسائل

❖ لڑائی اور جھگڑے

امتحانات کی تیاری میں کامیابی کے لیے نہ صرف ذاتی بلکہ معاشرتی سکون بھی بہت ضروری ہوتا ہے۔ تنازعات اور جھگڑوں (Disputes and Conflicts) سے، چاہے خاندان کے اندر ہوں یا دوستوں کے ساتھ، طالب علم کی توجہ اور ذہنی سکون پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ان مسائل کی وجہ سے پریشانی اور تناؤ (Stress) بڑھ جاتا ہے، جس سے ذہنی یکسوئی اور مطالعے کی کارکردگی (Performance) متاثر ہوتی ہے۔

❖ گندگی اور کوڑا

گندگی اور کوڑا کرکٹ سے نہ صرف ماحول کی خوبصورتی متاثر ہوتی ہے بلکہ ذہنی سکون اور یکسوئی پر بھی منفی اثرات پڑتے ہیں۔

❖ بد اخلاقی اور بد سلوکی

معاشرتی سطح پر بد اخلاقی یا بد سلوکی (Bad Behavior) کا سامنا طالب علم کے لیے ایک آزمائش ہوتا ہے، جس کا منفی اثر امتحانی تیاری پر پڑتا ہے۔

### ❖ غلط ماحول اور دوستیاں

غلط ماحول اور منفی دوستیاں امتحانی تیاری پر برا اثر ڈالتی ہیں۔ شرارتی ماحول (Toxic Environment) میں وقت گزارنے سے آپ کی توجہ پڑھائی سے ہٹ جاتی ہے۔

### ❖ غیر مہذب مزاق

غیر مناسب مذاق، ٹھٹھا (Taunting)، یا غیر سنجیدہ حرکتیں آپ یا کسی دوسرے طالب علم کی عزتِ نفس کو مجروح کرتی ہیں اور امتحانی تیاری کو متاثر کرتی ہیں۔

# معاشرتی مسائل کا حل

## ❖ مثبت ماحول اختیار کریں

ایک مثبت اور سازگار ماحول آپ کی تعلیمی تیاری کے لیے بہت ضروری ہے۔ایسے دوستوں اور ساتھیوں کے ساتھ وقت گزاریں جو آپ کی حوصلہ افزائی کریں اور زندگی میں آگے بڑھنے کی ترغیب motivation دیں۔

## ❖ برداشت کا شعوری فیصلہ کریں

صبر اور برداشت امتحانی دباؤ اور معاشرتی مسائل کو مؤثر انداز میں حل کرنے کے لئے ضروری ہے۔امتحانات کے قریب آتے ہی یہ شعوری فیصلہ (Conscious Decision) کر لیں کہ آپ مشکل لمحات میں بھی اپنے غصے اور جذبات پر قابو رکھیں گے،تاکہ آپ کی توجہ اور کارکردگی پر کوئی منفی اثر نہ پڑے۔ مثلاً، اگر کوئی دوست امتحانات کی تیاری میں زیادہ محنت کرنے پر مذاق اڑائے یا غیر سنجیدہ تبصرے (Irrelevant Comments) کرے تو جواب دینے کی بجائے صبر سے کام لے کر اپنی محنت پر توجہ مرکوز رکھنی چاہیے۔اس طرح آپ امتحانات کی تیاری میں استقامت کے ساتھ آگے بڑھ سکیں گے۔

برداشت کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ آپ ہر مسئلے کو خاموشی سے سہتے (Suffer) رہیں اور اسے حل کرنے کی کوشش ہی نہ کریں۔اگر کسی مسئلے کا حل مناسب طریقے سے ممکن ہے، تو اسے

نظرانداز کرنے کے بجائے اُس کا عملی حل تلاش کرنا دانشمندی ہے۔

### ❖ صفائی ستھرائی کا خیال رکھیں

صفائی اور ستھرائی نہ صرف آپ کی جسمانی صحت کے لیے ضروری ہے بلکہ اس سے آپ کو مطالعہ کا بہتر ماحول بھی ملتا ہے۔اپنی پڑھائی کی جگہ کو صاف رکھنے کی عادت بنائیں۔اپنی کتابوں، نوٹس اور دیگر پڑھائی کے مواد(Study Material) کو ترتیب سے رکھیں تاکہ آپ کو درکار چیزیں فوراً مل سکیں اور غیر ضروری اشیاء رکاوٹ نہ بنیں۔اس کے علاوہ، صفائی کے بنیادی اصولوں پر عمل کریں جیسے کہ ہاتھ دھونا، کچرا ٹوکری(Dustbin) میں ڈالنا، اور صاف ہوا میں مطالعہ کرنا۔

### ❖ جھگڑوں کو فوری حل کریں

یاد رکھیں، غیر ضروری جھگڑے اور تنازعات(Conflicts) آپ کی توانائی اور وقت ضائع کرتے ہیں، اور ان سے آپ کی توجہ بٹ(Distract) جاتی ہے۔Conflict Resolution Theory کے مطابق جب آپ کسی معاملے کو جلدی اور موثر طریقے سے حل کر لیتے ہیں، تو آپ مطمئن رہتے ہیں اور اپنی توجہ دوبارہ سے امتحانات کی تیاری پر مرکوز کر سکتے ہیں۔کسی بھی مسئلے کا بہترین حل بات چیت اور سمجھوتے(Compromise) کے ذریعے ممکن ہے۔اگر آپ کو کسی جھگڑے کا سامنا کرنا پڑے، تو پہلے کوشش کریں کہ معاملے کو خود ہی بہتر طریقے سے حل کر لیں۔اگر یہ ممکن نہ ہو تو کسی ایسے فرد سے مدد لیں جو دونوں فریقین کے درمیان ثالث (mediator) بن کر مسئلہ حل کرنے میں مدد کر سکے مثلاً، آپ کے والدین، اساتذہ یا نگران حضرات(Supervisors) وغیرہ۔

## ❖ معاشرتی اقدار کا لحاظ رکھیں

معاشرتی اقدار (Social Values) کا خیال رکھ کر آپ نہ صرف خود کو بلکہ دوسروں کو بھی ایک بہتر ماحول فراہم کرتے ہیں۔ آپ جس جگہ رہ رہے ہوں، وہاں دوسرے لوگوں کے آرام کا خیال رکھنا، کسی بیمار کی دیکھ بھال، ضروریات کا خیال، یا امتحانات کے سلسلے میں ان کی مدد کرنا ایک مثبت سماجی رویہ ہے۔ جب کوئی شخص آرام کر رہا ہو، تو شور شرابے سے گریز کریں، کسی بھی ایسی حرکت سے گریز کریں جو کسی کے لئے تکلیف کا باعث ہو۔ اسی طرح، غیر مناسب مزاق یا چھیڑ چھاڑ کو نظر انداز کریں، اور ایسے لوگوں سے دور رہیں جو منفی یا طنزیہ انداز (Sarcastic Tone) اختیار کرتے ہیں۔

# تیاری کا معاشی پہلو

# امتحان سے متعلقہ معاشی مسائل

## ❖ بنیادی ضروریات کا خرچ نہ ہونا

معاشی مسائل کی وجہ سے طلباء کو تعلیم اور امتحانات کی تیاری میں متعدد مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اگر بنیادی ضروریات، جیسے خوراک، لباس، اور رہائش، وغیرہ کا انتظام نہ ہو تو طلباء کا ذہن غیر مطمئن رہتا ہے، جس سے پڑھائی پر ان کی توجہ مرکوز نہیں ہوتی۔

اس کے علاوہ، مالی وسائل کی کمی سے تعلیمی مواد، کتابیں، قلم، کاغذ، نوٹ بک اور امتحانات کی تیاری کے لئے درکار دیگر وسائل حاصل کرنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ کچھ طلباء کو اضافی نوکری کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے جس سے پڑھائی کا وقت محدود ہو جاتا ہے اور امتحانات میں کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے۔

## ❖ آنے جانے کا خرچ نہ ہونا

جب طلباء کے پاس اپنے گھر یا ہاسٹل سے تعلیمی ادارے یا امتحانی مراکز تک پہنچنے کے لئے مطلوبہ وسائل (Required Resources) نہ ہوں تو ان کی تعلیمی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

## ❖ مقوی غذا کے لیے خرچ نہ ہونا

مقوی غذا (Nutritious Food) کی کمی کی وجہ سے طلباء کی جسمانی اور ذہنی صحت متاثر ہو

سکتی ہے، جس سے تعلیمی کارکردگی اور امتحان کی تیاری میں رکاوٹ آسکتی ہے۔ جب جسم کو مطلوبہ غذائی اجزاء نہیں ملتے، تو توانائی کی کمی، تھکن، اور توجہ کی کمی جیسے مسائل سامنے آتے ہیں، جس سے پڑھائی متاثر ہوتی ہے۔

# معاشی مسائل کا حل

## ❖ اللہ کی ذات پر پختہ یقین رکھیں

رزق اللہ تعالی کی حکمت کے تحت ہی تقسیم ہوتا ہے، جس کی کمی یا زیادتی اللہ تعالی کی طرف سے ایک آزمائش ہوتی ہے۔ جب آپ معاشی مشکلات کا سامنا کریں تو اللہ تعالی پر مضبوط بھروسہ رکھیں۔ نماز اور دعا کے ذریعے اپنی ضروریات کے لیے اللہ تعالی سے مدد مانگیں، اور یہ یقین رکھیں کہ اللہ تعالی ہی آپ کے تمام مسائل کو حل کرنے پر قادر ہیں۔ روزانہ کی دعاؤں میں رزق میں برکت کے لیے بھی دعا کریں۔

## ❖ اعتدال اور میانہ روی اختیار کریں

خرچ میں اعتدال (moderation) اور میانہ روی (balance) اختیار کرنا مالی مشکلات سے بچاؤ کا بہترین ذریعہ ہے۔ اپنی ضروریات کے مطابق خرچ کریں اور ماہانہ بجٹ بنائیں تاکہ غیر ضروری اخراجات سے بچ سکیں۔ اگر ممکن ہو، تو امتحانات کے دنوں کے لیے کچھ رقم پہلے سے بچا کر رکھیں، جس سے پھل، دودھ، بادام، سر میں لگانے کا تیل، نمکین چیزیں، اور بسکٹ وغیرہ خرید سکیں تاکہ آپ تیاری کے دوران تازہ دم اور توانائی سے بھرپور رہیں۔ قرض لینے سے حتی الامکان بچیں، کیونکہ اس سے مالی بوجھ بڑھ جاتا ہے۔

## ❖ سادگی کو ترجیح دیں

سادگی اپنانے سے زندگی میں مالی بوجھ کم ہوتا ہے، اور آپ بنیادی ضروریات پوری کر سکتے ہیں۔ اپنے خرچ اور طرزِ زندگی میں سادگی لائیں، اور غیر ضروری خواہشات یا عیش و عشرت (Luxury and Extravagance) سے گریز کریں۔ اس رویہ سے نہ صرف آپ امتحان کی تیاری کے دوران سکون محسوس کریں گے بلکہ آپ کو مستقبل میں بھی مالی استحکام (stability) ملے گا۔ ایسے دوستوں کے ساتھ رہیں جو سادگی پسند ہوں اور خواہشات میں بے جا خرچ نہ کرتے ہوں۔

# علم کی طلب اور معاشی ذمہ داریاں

علم کی دو اقسام ہیں:

فرض عین (لازمی علم) : فرض عین وہ علم ہے جو ہر مسلمان پر فرض ہے، اور اس کی ادائیگی میں کوتاہی کرنے والا گناہ گار ہوتا ہے۔ یہ علم ہر مسلمان کی انفرادی زندگی کے دینی فرائض سے متعلق ہے، جیسے: عقائد کا علم، نماز، روزہ کے احکام، پاکی ناپاکی کے مسائل وغیرہ۔ ہر مسلمان کے لیے ضروری ہے کہ وہ بنیادی علم کو حاصل کرے تاکہ اپنی روزمرہ دینی زندگی کو درست طریقے سے گزار سکے۔

فرض کفایہ (اجتماعی ضرورت کا علم): فرض کفایہ وہ علم ہے جو ہر مسلمان پر فرض نہیں، بلکہ ایک مخصوص جماعت کا اسے حاصل کرنا ضروری ہے تاکہ قوم کی دینی و دنیوی ضروریات پوری ہو سکیں۔ اگر کوئی ایسی جماعت نہ ہو جو یہ علم حاصل کرے، تو پوری قوم گناہ کی ذمہ دار ہو گی۔
جیسے مکمل قرآن کی تفسیر کا علم، علاج کے لئے طب/میڈیکل کا علم، انجینئرنگ وغیرہ۔ یہ وہ علوم ہیں جن کا مقصد قوم کی مجموعی ضروریات کو پورا کرنا ہے۔

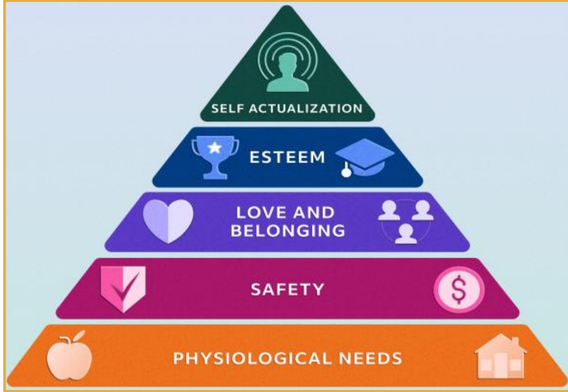
ماسلو کا نظریہ ضروریات (Maslow's Hierarchy of Needs) ایک نفسیاتی نظریہ ہے جو انسانی ضروریات کی درجہ بندی اور ان کے اثرات کو بیان کرتا ہے۔ ماسلو کے مطابق، انسان کی ضروریات پانچ بنیادی درجوں میں تقسیم ہوتی ہیں، اور جب تک نچلی سطح کی ضروریات پوری نہ ہوں،

انسان اعلیٰ سطح کی ضروریات حاصل کرنے کی طرف نہیں بڑھتا۔ یہ ضروریات ہر فرد کی ذہنی، جسمانی اور سماجی ترقی میں بنیادی کردار ادا کرتی ہیں۔

- جسمانی ضروریات : یہ سب سے بنیادی ضروریات ہیں، جو انسانی بقا (Survival) کے لیے لازمی ہیں، جیسے خوراک، پانی اور نیند وغیرہ۔
- تحفظ اور سلامتی کی ضرورت : جب جسمانی ضروریات پوری ہو جاتی ہیں، تو انسان تحفظ اور سلامتی کی طرف مائل ہوتا ہے، جس میں جسمانی و ذہنی تحفظ، صحت و علاج اور مالی استحکام وغیرہ شامل ہیں۔
- تعلقات : جب بنیادی اور تحفظ کی ضروریات پوری ہو جاتی ہیں، تو انسان کو تعلقات کی ضرورت محسوس ہوتی ہے، جیسے خاندان اور دوستوں سے تعلقات، سماجی تعلقات وغیرہ۔
- عزتِ نفس: اس درجے میں انسان کو اپنی عزتِ نفس اور دوسروں کی طرف سے پہچان کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس میں خود اعتمادی، کامیابی کا احساس، سماجی حیثیت اور عزت و وقار وغیرہ شامل ہیں۔
- خود کی تکمیل: یہ اعلیٰ ترین درجہ ہے، جہاں انسان اپنی مکمل صلاحیتوں کا ادراک کرتا ہے اور انہیں بہترین انداز میں استعمال کرتا ہے۔ جس میں تخلیقی صلاحیتوں کا اظہار، انسانیت کی خدمت اور زندگی کا مقصد پانا شامل ہے۔

طلبہ کی تعلیمی کامیابی ان کی بنیادی ضروریات پر منحصر ہوتی ہے۔ جب ان کے جسمانی، تحفظ اور

تعلقات کی ضروریات پوری ہوں گی، تبھی وہ خود اعتمادی اور تعلیمی کامیابی حاصل کر سکیں گے۔ اگر کسی شخص کی بنیادی ضروریات پوری نہ ہوں، تو وہ اعلیٰ اہداف کے حصول میں مشکلات محسوس کرے گا۔




اگر کسی بالغ طالب علم پر شرعی طور پر معاشی ذمہ داریاں ہوں، جیسے والدین، بہن بھائی یا دیگر افراد کی کفالت (Support) کرنا، تو فرض کفایہ علم سے پہلے ان کی معاشی ضروریات پوری کرنا یا اس کا انتظام کرنا ضروری ہے۔

نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے:

كَفَى بِالْمَرْءِ إِثْمًا أَنْ يُضَيِّعَ مَنْ يَقُوتُ

آدمی کے گناہ گار ہونے کے لیے یہ کافی ہے کہ وہ ان لوگوں کو ضائع کر دے جن کی

کفالت اس کے ذمے ہے۔ابو داود 1692

اس حدیث سے معلوم ہوتا ہے کہ کفالت کی ذمہ داری پوری کرنا، تفصیلی علوم حاصل کرنے سے زیادہ ضروری ہے۔ کسی طالب علم پر شرعی طور پر کسی کی کفالت ہے یا نہیں، اس کے لئے اپنے قریبی علمائے دین سے رہنمائی لی جاسکتی ہے۔

اگر آپ پر کفالت کی ذمہ داری نہیں ہے اور والدین اس بات پر راضی ہیں کہ آپ تفصیلی علوم حاصل کریں اور وہ مالی ضروریات پوری کریں گے، تو یہ ایک بڑی نعمت ہے۔اسی طرح، اگر آپ کے بڑے بھائی، چچا، ماموں یا دیگر قریبی رشتہ دار آپ کے تعلیمی سفر میں مالی مدد کرنے کو سعادت سمجھتے ہیں، تو ان سے مدد طلب کرنے میں کوئی برائی نہیں۔البتہ، اگر کوئی شخص مالی تعاون کی درخواست سے تنگ ہو یا اس کی وجہ سے آپ کی عزت پر حرف آئے، تو بہتر ہے کہ ایسے افراد سے مدد نہ مانگی جائے جب تک کے وہ خوش دلی سے تعاون support کرنے پر راضی نہ ہوں۔

اگر والدین یا قریبی رشتہ دار آپ کی کفالت نہیں کر سکتے اور آپ پر فی الحال کسی کی کفالت بھی لازم نہیں ہے، تو معاشی ضروریات کے متبادل ذرائع پر غور کیا جاسکتا ہے، مثلا:

- مدرسے، اسکول یا جامعہ کے وظیفے۔
- حکومتی وظائف۔
- حکومتی یا غیر سرکاری تعلیمی اسکالرشپس۔

اگر یہ ممکن ہو سکے، تو بہتر ہے ورنہ اپنی مالی ضروریات کو خود پورا کرتے ہوئے علم حاصل کریں اور توازن برقرار رکھیں، اپنے اساتذہ کرام سے اس بارے میں رہنمائی ضرور لیں۔ جب مالی تعاون (Financial Support) کے لیے کسی سے درخواست کرنی ہو تو:

- اخلاقی اصولوں اور مناسب رسمی شرائط (Formal Conditions) کا خیال رکھیں۔
- مدد مانگتے وقت شائستگی اور احترام سے بات کریں۔
- ایمانداری کے ساتھ اپنی ضروریات بیان کریں۔
- ضرورت کے مطابق ہی طلب کریں تاکہ آپ کی خود مختاری برقرار رہے۔
- یقین رکھیں کہ ضروریات حقیقت میں اللہ تعالیٰ ہی پوری کرتے ہیں۔
- جو آپ کی مدد کرے اس کا دل سے شکریہ ادا کریں اور اس کے لئے دعا کریں۔
- اگر انتہائی مجبوری میں قرض لینا پڑے تو جلد از جلد واپس کرنے کا انتظام کریں۔

# تیاری کا جسمانی پہلو

# امتحان سے متعلقہ جسمانی مسائل

## ❖ نیند کے مسائل

نیند کی کمی یا نیند نہ آنے سے جسمانی صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں اور امتحانی تیاری متاثر ہوتی ہے۔

## ❖ بھوک کے مسائل

نامناسب یا غیر صحت مند کھانے کی عادات جسم اور دماغ پر منفی اثر ڈالتی ہیں۔

## ❖ تھکاوٹ کے مسائل

جسمانی تھکاوٹ سے آپ کی جسمانی اور ذہنی کارکردگی کم ہو جاتی ہے۔جب آپ جسمانی طور پر تھکے ہوئے ہوتے ہیں، تو اپنی توجہ مرکوز کرنا، معلومات کو یاد رکھنا، اور سوچنے کی صلاحیت برقرار رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ حالت اکثر ذہنی دباؤ، مسلسل کام، یا بے خوابی (Insomnia) کی وجہ سے ہوتی ہے۔

جسمانی درد اور تکلیف بھی امتحانات کی تیاری میں ایک بڑا مسئلہ ہے۔ جسم میں درد کی مختلف اقسام ہوتی ہیں، جیسے سر درد، پیٹھ کا درد، یا دیگر عضلاتی تکالیف (Muscular Pains)، اور ان سے امتحان کی تیاری متاثر ہوتی ہے۔

# جسمانی مسائل کا حل

## ❖ متوازن غذا کھائیں

صحت مند جسم کے لیے متوازن غذا بہت ضروری ہے تاکہ جسم کی تمام ضروریات پوری ہو سکیں۔ کھانا وقت پر اور مناسب مقدار میں کھانا چاہیے تاکہ بد ہضمی یا اور کوئی تکلیف نہ ہو۔ رات کا کھانا سونے سے اتنا پہلے کھانا چاہیے کہ کھانا ہضم ہو سکے اور رات کی نیند میں خلل نہ پڑے۔ صبح کے وقت ناشتہ کرنا بھی ضروری ہے، جس سے جسم کو اللہ کے حکم سے توانائی مل سکے اور بھوک کی وجہ سے ذہن میں انتشار نہ ہو۔ ناشتہ کرنے سے آپ کو دن بھر کی سرگرمیوں کے لیے طاقت ملتی ہے اور خاص کر امتحان کے دن ذہنی یکسوئی بھی حاصل ہوتی ہے۔

جسمانی صحت اور کارکردگی کے لیے مناسب مقدار میں پانی پینا بھی انتہائی ضروری ہے۔ پانی انسانی جسم کے کئی امور میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ دماغ کا تقریباً 85 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہے، لہذا جسم میں پانی کی مناسب مقدار کا ہونا ضروری ہے تاکہ دماغ متحرک (Active) رہے اور ہم اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کر سکیں۔

## ❖ جسمانی ورزش کی عادت اپنائیں

باقاعدگی سے جسمانی ورزش کرنا صحت کے لیے نہایت مفید ہے، خاص طور پر امتحانی تیاری

کے دوران۔ ورزش سے جسمانی صحت بہتر ہوتی ہے اور توانائی کی سطح برقرار رہتی ہے۔ روزانہ کم از کم 30 منٹ کی ورزش، جیسے تیز چلنا، دوڑنا، مفید کھیل یا یوگا، سے جسم کو توانائی ملتی ہے۔

تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ ورزش کے بعد دماغی کارکردگی میں بہتری آتی ہے۔ مثلاً، اگر آپ کا کوئی تعلیمی کام بیس منٹ میں مکمل ہونا ہے، تو ورزش کے بعد وہی کام اس سے کم وقت میں انجام دینا ممکن ہو سکتا ہے، کیونکہ ورزش کے نتیجے میں دماغ زیادہ متحرک active ہو جاتا ہے۔

پڑھائی اور جسمانی ورزش کے درمیان توازن برقرار رکھیں۔ پڑھائی کے لمبے دورانیہ میں وقفے لے کر ہلکی پھلکی ورزش کرنا مفید ثابت ہوتا ہے، جس سے دماغ تازہ دم ہو جاتا ہے۔ اس لیے اپنے وقت کا مناسب انتظام کریں، تاکہ آپ جسمانی ورزش کے فوائد بھی حاصل کر سکیں۔

### ❖ نیند کے مطالبات پورے کریں

نیند جسمانی اور ذہنی صحت کی ایک بنیادی ضرورت ہے۔ امتحان کے دن نیند مکمل ہونا بہت ضروری ہے تاکہ دماغ چست رہے۔ تھکاوٹ کی حالت میں درست فیصلے کرنا مشکل ہوتا ہے۔ نیند کے استحکام کا نظریہ (Sleep Consolidation Theory) اس بات پر زور دیتا ہے کہ نیند کے دوران ہمارا دماغ نئی معلومات کو ترتیب دیتا ہے، غیر ضروری معلومات کو خارج کرتا ہے، اور یادداشت کو طویل مدتی حافظے (Long-Term Memory) میں منتقل کرتا ہے۔

عام طور پر، دو سے چار گھنٹے نیند کم، چار سے چھ گھنٹے درمیانی، اور چھ سے آٹھ گھنٹے نیند کافی ہوتی ہے۔ لیکن یاد رکھیں کہ ہر شخص کی نیند کی ضرورت مختلف ہو سکتی ہے۔ یہ بات بھی اپنی جگہ ضروری

ہے کہ صرف نیند کا دورانیہ ہی کافی نہیں ہوتا، بلکہ نیند کی کیفیت بھی اہمیت رکھتی ہے۔ بعض اوقات، دس گھنٹے کی نیند کے باوجود آپ سستی محسوس کرتے ہیں، جبکہ کبھی کم وقت کی نیند سے بھی آپ تازہ دم ہو جاتے ہیں۔

بعض طلبہ دن کے وقت فضول سرگرمیوں (Time-wasting Activities) میں وقت ضائع کرتے ہیں، حالانکہ دن کا وقت رات کی نسبت زیادہ تازگی اور توانائی کا ہوتا ہے۔ دن کا وقت ضائع کرکے رات کو دیر تک جاگ کر خود کو محنتی سمجھنا ایک غلط فہمی ہے۔ دن بھر محنت کے دوران کچھ دیر قیلولہ (Midday Nap) کی غرض سے آرام کرنا انتہائی ضروری ہے۔

سرکیڈین ردھم (Circadian Rhythm) ایک حیاتیاتی (Biological) اور نفسیاتی نظریہ ہے، جس کے مطابق ہمارے جسم کی قدرتی گھڑی (Biological Clock) ایک 24 گھنٹے کے چکر میں مختلف جسمانی، ذہنی، اور رویے کی تبدیلیوں کو کنٹرول کرتی ہے۔ طلبہ اگر اپنے نیند اور جاگنے کے اوقات کو سرکیڈین ردھم کے مطابق متوازن رکھیں، تو ان کی یادداشت اور تعلیمی کارکردگی بہتر ہو سکتی ہے۔



اچھی نیند کے اصول:

- نیند کے لیے اپنے آپ کو آرام دہ ماحول دیں۔ جسم کو مکمل طور پر آرام دیں اور شاندار نیند محسوس کرنے کی کوشش کریں کیونکہ نیند کا بھی آخر ایک لطف اور مزہ ہوتا ہے۔
- روزانہ ایک ہی وقت پر سونے/جاگنے کی کوشش کریں تاکہ جسم کے نیند کا دورانیہ متوازن رہے۔
- سونے سے پہلے ذکر و اذکار، دعائیں، اور تسبیحات کا اہتمام کریں۔ مسواک کریں اور منہ صاف کریں تاکہ نیند کی کیفیت بہتر ہو۔
- نیند کے لئے سنت کے مطابق طریقہ اختیار کریں۔ چادر کو پاؤں پر لیں اور دائیں کروٹ لیٹیں، دایاں ہاتھ گال کے نیچے رکھیں، سب کو معاف کر دیں اور میٹھی نیند سو جائیں۔

## ❖ تھکاوٹ کے وقت بہتر اقدام کریں

تھکاوٹ ایک جسمانی یا ذہنی حالت ہے جس میں آپ کو توانائی کی کمی، جسمانی یا ذہنی کارکردگی میں کمی، اور عمومی طور پر کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ یہ وہ حالت ہے جب آپ کو جسمانی یا ذہنی محنت کے بعد آرام کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔

تھکاوٹ کی بنیادی طور پر دو اقسام ہیں: جسمانی تھکاوٹ اور ذہنی تھکاوٹ۔ جسمانی تھکاوٹ عام طور پر جسمانی سرگرمیوں کے بعد ہوتی ہے، جبکہ ذہنی تھکاوٹ ذہنی دباؤ یا دماغی کاموں کے بعد

محسوس ہوتی ہے۔ جسمانی تھکاوٹ ذہنی تھکاوٹ کو متاثر کر سکتی ہے اور اس کے برعکس بھی، یعنی ایک قسم کی تھکاوٹ سے دوسری کی شدت بھی بڑھ سکتی ہے۔

Restoration Theory کے مطابق نیند اور آرام انسانی جسم اور ذہن کی تجدید اور بحالی (recovery) کے لیے ناگزیر ہیں۔ یہ نظریہ بتاتا ہے کہ نیند کے دوران جسم توانائی (energy) بحال کرتا ہے اور دماغ یادداشت کو مستحکم (consolidate) اور معلومات کو منظم (organize) کرتا ہے۔ اس سے نہ صرف جسمانی کارکردگی بہتر ہوتی ہے بلکہ ذہنی صحت اور تعلیمی کارکردگی پر بھی مثبت اثر پڑتا ہے۔

Cognitive Load Theory یہ بتاتی ہے کہ انسانی دماغ بیک وقت محدود معلومات کو ہی process کر سکتا ہے۔ جب تعلیم کے دوران معلومات کی مقدار یا پیچیدگی (complexity) بڑھ جاتی ہے تو دماغ پر اضافی بوجھ (cognitive load) آجاتا ہے، جس سے پڑھائی اور یادداشت متاثر ہوتی ہے۔ اس نظریے کے مطابق، تعلیمی مواد کو سادہ، منظم اور مرحلہ وار پڑھنا زیادہ مفید ہوتا ہے۔

جب آپ تھکاوٹ محسوس کریں، تو کام کو روک کر آرام کریں یا کم محنت والے کام کی طرف منتقل ہو جائیں۔ تھکاوٹ کی حالت میں نیند کرنے سے پہلے مرحلہ وار اقدامات کریں، مثلاً اپنی پڑھائی کا شیڈول کچھ اس طرح بنائیں کہ پڑھائی کی ایک خاص مدت مثلاً دو گھنٹے بعد کھانا کھانے، نماز پڑھنے، غسل کرنے یا کسی اور ضروری کام کا وقت خود بخود آجائے۔ اس طرح، آپ کا تھکاوٹ کا وقت بھی

ایک مفید عمل میں مشغول رہے گا، جس کے بعد آپ دوبارہ پڑھائی میں متحرک اور چست ہو جائیں گے۔

Relaxation Response ایک نفسیاتی اور جسمانی نظریہ ہے جس کے مطابق جسمانی سکون اور ذہنی اطمینان حاصل کرنے کے لیے شعوری طور پر دباؤ (stress) یا تھکاوٹ کے اثرات کو کم کیا جا سکتا ہے۔ اس میں گہری سانسیں(deep breathing)، دعا(prayer)، یا مراقبہ (meditation) جیسے طریقوں کے ذریعے دل کی دھڑکن، بلڈ پریشر اور دیگر دباؤ کی علامات کو متوازن (regulate) کیا جاتا ہے۔

بعض اوقات معمولی جسمانی ورزشیں، جیسے چل پھر کر یاد کرنا، گہرے سانس کی مشقیں کرنا، جسم کو کھینچنا(Stretch) کرنا، یا آنکھوں کو تسلسل سے زور سے بند کر کے کھولنا بھی تھکاوٹ کے کچھ حصے کو دور کر سکتا ہے۔ غرض یہ کہ ہر تھکاوٹ کے بعد صرف نیند ہی مقصود نہیں ہوتی، بلکہ دیگر سرگرمیاں بھی مفید ہو سکتی ہیں۔ البتہ، تھکاوٹ کی آخری حد کے بعد نیند کے لئے سو جانا ہی مؤثر اقدام ہے۔



چائے، کافی یا قہوہ تھکاوٹ دور کرنے کا فوری حل ہو سکتے ہیں، لیکن یہ قدرتی نیند کا متبادل نہیں ہیں۔ ان سے عارضی فائدہ ہو سکتا ہے، لیکن دائمی نقصان کا بھی امکان ہے۔

تھکاوٹ کے بے جا اور منفی اثرات سے بچنے کے لیے دعا کرنا بھی ضروری ہے:

اَللّٰهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ، وَقَهْرِ الرِّجَالِ

اے اللہ! میں غم اور پریشانی سے تیری پناہ مانگتا ہوں، عاجزی و سستی سے تیری پناہ مانگتا ہوں، بزدلی اور کنجوسی سے تیری پناہ مانگتا ہوں اور قرض کے غلبہ اور لوگوں کے تسلط سے تیری پناہ مانگتا ہوں

# امتحان کے دوران

# امتحان سے متعلقہ ضروری اشیاء

## ❖ لکھائی کا ضروری سامان

امتحان کے دوران لکھنے کے لیے درکار تمام سامان اپنے ساتھ رکھیں تاکہ کسی سے مانگنے کی ضرورت نہ ہو۔اس میں اضافی قلم، جیومیٹری باکس، پیپر بورڈ،اور دیگر ضروری اشیاء شامل ہیں۔ یقینی بنائیں کہ تمام ضروری سامان امتحان کے دن سے پہلے ہی تیار ہو۔اگر امتحان میں کیلکولیٹر یا کسی خاص قسم کے آلات (مثلاً سائنسی کیلکولیٹر) کی اجازت ہو تو انہیں بھی ساتھ لے جائیں۔اگر امتحانی ہال میں میز کا انتظام نہ ہو، تو امتحانی گتہ کا انتظام کریں۔

## ❖ ٹشو پیپر یا رومال

چھوٹا رومال یا ٹشو پیپر مختلف ضروریات کے وقت بہت کام آتا ہے۔

## ❖ ہاتھ کی گھڑی

امتحان کے دوران وقت دیکھنے کے لیے اپنے ساتھ ایک ہاتھ کی گھڑی رکھیں۔اس سے آپ کو ہر سوال پر مناسب وقت دینے اور امتحان کے دوران بہتر منصوبہ بندی میں مدد ملے گی۔گھڑی کی مدد سے آپ وقت کا صحیح تعین کر سکیں گے اور ترتیب سے جواب دینے میں بھی آسانی ہو گی۔

### ❖ رول نمبر سلپ

رول نمبر سلپ سے آپ کے امتحان کی معلومات اور رول نمبر کی تصدیق ہوتی ہے اور امتحانی ہال میں اپنی جگہ کی تلاش آسان ہو جاتی ہے۔ رول نمبر سلپ کے بغیر امتحان میں شرکت مشکل ہو سکتی ہے، اس لیے اس کا پاس ہونا ضروری ہے۔

### ❖ تعلیمی ادارے کا کارڈ

تعلیمی ادارے مثلاً مدرسہ یا اسکول کا کارڈ سے آپ کے تعلیمی ادارے سے وابستگی ظاہر ہوتی ہے۔ امتحان کے لیے روانہ ہونے سے پہلے یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس ادارے کا کارڈ موجود ہے۔

### ❖ وفاق کا کارڈ

امتحان کے دوران وفاق یا بورڈ کا کارڈ بھی اپنے ساتھ رکھنا ضروری ہوتا ہے جس سے آپ کی رجسٹریشن کی تصدیق ہوتی ہے۔

نوٹ: ان تمام ضروری کارڈز اور دستاویزات کی چند فوٹو کاپیاں اپنے پاس محفوظ رکھ لیں۔ یہ اضافی کاپیاں آپ کو امتحان کے دوران کسی بھی غیر متوقع صورتحال سے بچانے میں ان شاءاللہ مددگار ثابت ہوں گی۔

# امتحان شروع کرنے سے پہلے

## ❖ جوابی کاپی کا جائزہ

جوابی کاپی Answer Sheet وصول کرنے کے بعد اس کا بغور جائزہ لینا بہت ضروری ہے تاکہ امتحان میں کسی قسم کی پریشانی سے بچا جا سکے۔ اگر جوابی کاپی میں کوئی خرابی ہو یا صفحہ وغیرہ پھٹا ہو تو اسے پہلے ہی دیکھ لینا چاہیے۔

جوابی کاپی پر تمام ضروری کوائف جیسے رول نمبر، امتحان کا نام، مضمون کا نام اور دیگر مطلوبہ معلومات درست اور واضح لکھیں۔

اگر ضرورت ہو تو، جوابی کاپی کے دونوں طرف خوبصورت حاشیہ لگا لیں۔ حاشیہ سیدھا اور خوب صورت ہونا چاہیے۔



## ❖ امتحانی ہدایات کے مطابق قلم کا انتخاب کریں

امتحانی پرچہ میں دی گئی ہدایات کے مطابق قلم استعمال کریں۔عام طور پر کالا یا نیلا قلم استعمال کرنے کی اجازت ہوتی ہے، کیونکہ یہ دونوں رنگ پڑھنے میں آسان ہوتے ہیں۔ بعض اوقات، سوالات یا جوابات میں ضروری نکات کو واضح کرنے کے لیے مارکر کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے۔ پینسل کا استعمال صرف خاکہ یا رسمیات (Sketch) بنانے کے لیے ہوتا ہے، جب تک کہ سوالات میں کسی خاص جگہ پینسل سے لکھنے کی ہدایت نہ ہو۔

آن لائن online یا کمپیوٹر computer پر پرچہ حل کرنے والے طلبہ کرام دی گئی ہدایات کے مطابق فونٹ کا سائز، رنگ اور قسم type کا انتخاب کریں۔

## ❖ بسم اللہ الرحمن الرحیم سے ابتداء کریں

امتحان کے آغاز میں بسم اللہ الرحمن الرحیم لکھنا یا پڑھنا ایک نیک آغاز ہے۔

## ❖ سکون اور اعتماد کو برقرار رکھیں

اپنی کرسی یا جگہ پر اطمئنان سے بیٹھیں۔ یہ احساس نہ ہونے دیں کہ آپ پریشانی یا تناؤ stress میں ہیں۔ جب تک پرچے کا باقاعدہ آغاز نہ ہو تب تک سورہ یسین، سورہ الم نشرح اور دیگر اذکار کی تلاوت کرتے رہیں۔

## ❖ مشکوک حرکات سے بچیں

امتحان کے دوران شور شرابے یا ہنگامہ آرائی سے بچیں، کیونکہ اس سے نہ صرف آپ کی

کارکردگی متاثر ہوتی ہے بلکہ امتحانی ہال کا ماحول بھی خراب ہو جاتا ہے۔ امتحانی ہال میں جتنا زیادہ سکون ہو گا، اتنا ہی بہتر آپ پرچہ حل کر سکیں گے۔ اس لئے آپ کسی بھی مشکوک یا غیر مناسب حرکت سے اجتناب کریں، مثال کے طور پر:

- دائیں بائیں دیکھنا۔
- پیچھے مڑ کر دیکھنا۔
- آگے جھانکنا۔
- کسی سے بات کرنا وغیرہ۔

### ❖ ماحول سے متاثر نہ ہوں

امتحان کے دوران کوشش کریں کہ آپ اپنے ارد گرد کے ماحول سے متاثر نہ ہوں۔ اپنے آس پاس کی صورتحال کو نظر انداز کرتے ہوئے اپنی مکمل توجہ امتحان پر مرکوز رکھیں۔ یہ نہ دیکھیں کہ کون جا رہا ہے، کون آ رہا ہے، یا کون کیا کر رہا ہے۔ تاہم، اگر ممتحن (امتحان لینے والے) یا استاذ صاحب teacher کی طرف سے کوئی ضروری اعلان ہو تو اسے دھیان سے سنیں۔

Mindfulness Theory کے مطابق، موجودہ لمحے (present moment) پر توجہ مرکوز (focus) کرنے سے آپ غیر ضروری اور ناخواہ خیالات (unwanted thoughts) کو پہچان کر ان سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔

## ❖ امتحانی ہدایات کی پابندی کریں

امتحان سے پہلے دی گئی ہدایات (Exam Instructions) کا مطالعہ کرنا بہت ضروری ہے۔ان ہدایات سے آپ کو امتحان کے طریقہ کار، وقت کی پابندی، سوالات کے نوعیت، جوابات دینے کے طریقے اور کئی ضروری انتظامی اُمور کے بارے میں معلومات ملتی ہیں جن کو سمجھ کر آپ اچھی تیاری کر سکتے ہیں اور امتحان کے دوران کسی بھی پریشانی سے بچ سکتے ہیں۔

# امتحان کا پہلا آدھا گھنٹہ

## ❖ سوالات کا جائزہ لیں

امتحان شروع ہوتے ہی پہلے آدھے گھنٹے میں سوالات کو غور سے پڑھیں اور سمجھنے کی کوشش کریں۔اس سے آپ کو سوالات کی نوعیت، مشکل اور آسان سوال کا اندازہ ہو گا اور مجموعی طور پر پرچے کی صورت حال سامنے آجائے گی۔اس دوران ان سوالات کو نشان زد (Mark or Highlight) کریں جو آپ کو مشکل یا غیر واضح لگیں تاکہ بعد میں ان پر خصوصی توجہ دی جاسکے۔

## ❖ غیر واضح سوالات کی وضاحت لیں

اگر آپ کو کسی سوال میں کوئی غیر واضح بات یا ابہام محسوس ہو، تو فوراً نگران (Invigilator) یا اپنے اُستاذ صاحب/پروفیسر سے وضاحت لیں۔امتحان میں غلط فہمی سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ سوالات کو صحیح سمجھا جائے تاکہ آپ درست جواب دے سکیں۔

اگر کسی سوال میں تضاد ہو، آؤٹ آف سلیبس یعنی نصاب سے باہر کا سوال ہو، یا پرنٹنگ کی غلطی ہو تو اس کی نشاندہی کریں اور وضاحت لیں۔کوشش کریں کہ یہ کام پہلے آدھے گھنٹے میں ہی مکمل ہو یا پھر امتحان سے متعلق دی گئی ھدایات کے مطابق اپنے آپ کو پابند کریں۔

## ❖ اچانک یاد آنے والے نکات محفوظ کریں

اگر امتحان کے دوران کسی سوال کا جواب یا پرچے سے متعلق کوئی ضروری بات اچانک ذہن

میں آجائے اور آپ کو لگے کہ یہ بات آپ بھول سکتے ہیں، تو فوراً مختصر انداز میں اسے نوٹ کے طور پر رف کاغذ (Scratch Paper) پر لکھ لیں۔ اس طرح آپ کو بار بار یاد رکھنے کی ضرورت نہیں پڑے گی، اور آپ اپنی توجہ باقی سوالات پر مرکوز رکھ سکیں گے۔ نوٹ کو مختصر اور واضح لکھیں تاکہ بعد میں جب آپ اسے دیکھیں تو سمجھ سکیں کہ نوٹ میں لکھی گئی یادداشت کس بارے میں تھی۔

### ❖ سوالیہ پرچے پر صرف رول نمبر درج کریں

سوالیہ پرچے پر اپنا رول نمبر لکھنا بہت ضروری ہے تاکہ کسی بھی ممکنہ غلط فہمی یا پریشانی سے بچا جا سکے۔ یاد رکھیں کہ سوالیہ پرچے پر رول نمبر کے علاوہ کچھ بھی لکھنا غیر مناسب اور امتحانی قواعد کے خلاف ہے، کیونکہ اس سے دھوکہ دہی یا نقل کا شک ہو سکتا ہے۔

### ❖ ممتحن سے غیر ضروری سوالات نہ کریں

امتحانی ہال میں کسی بھی غیر ضروری یا فضول سوالات سے گریز کریں، کیونکہ اس سے آپ کا قیمتی وقت ضائع ہوتا ہے۔ اگر سوالات میں کوئی چیز واضح ہے تو خود اس کا جواب تلاش کریں اور سوالات خود حل کریں۔ ممتحن یا کسی دوسرے سے سوالات کے جوابات معلوم کرنے کی کوشش بھی سچائی اور دیانت (Integrity) کے خلاف ہے۔

### ❖ وقت کی مؤثر تقسیم کریں

ہر سوال کے لیے مناسب وقت مختص (Allocate) کریں تاکہ آپ امتحان میں سارے جوابات کو مکمل کر سکیں۔ طویل اور مشکل سوالات کے لیے زیادہ وقت اور آسان یا مختصر سوالات

کے لیے کم وقت مقرر کریں۔ آخر میں جوابی پرچے کا کم از کم تین مرتبہ دوبارہ جائزہ لیں اور غور سے ایک ایک لفظ کو پڑھیں تاکہ کوئی ضروری بات یا غلطی نہ رہ جائے۔

# پرچہ حل کرنے کی حکمت عملیاں

## ❖ آسان سوالات پہلے حل کریں

امتحان میں سب سے پہلے آسان سوالات حل کرنے کی کوشش کریں اور ہر جواب سے پہلے اس کا متعلقہ نمبر ضرور درج کریں۔

آسان سوالات حل کرتے وقت آپ کا دماغ فعال (active) ہو جاتا ہے، اور آپ کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے، جس سے مشکل سوالات حل کرنا بھی آسان ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی، آسان سوالات کو حل کرتے ہوئے آپ کو مشکل سوالات کے بنیادی نکات یاد آ جاتے ہیں، جو بعد میں مشکل سوالات کو سمجھنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اگر آپ پہلے آسان سوالات مکمل کر لیتے ہیں، تو آپ کے پاس مشکل سوالات کو حل کرنے کے لئے زیادہ وقت بچ سکتا ہے۔

## ❖ خوبصورت لکھائی کریں

صاف اور خوبصورت خط (handwriting) سے نہ صرف آپ کے لکھے ہوئے کی وضاحت ہوتی ہے، بلکہ آپ کے پیشہ ورانہ رویے (professionalism) کی بھی عکاسی ہوتی ہے۔ خوبصورت اور واضح خط لکھنے سے آپ کی تحریر کو پڑھنا آسان ہو جاتا ہے۔ خوبصورت خط لکھنے کا فن سیکھیں تاکہ آپ کی تحریر نہ صرف قابلِ فہم (understandable) ہو بلکہ خوبصورت بھی

ہو۔ اگر خوبصورتی ممکن نہ ہو تو کم از کم آپ کی لکھائی پڑھنے کے قابل اور واضح ہونی چاہئے۔

لکھائی کے خوبصورت ہونے کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ تحریر میں کسی بھی قسم کی گرامر (grammar) کی غلطیاں بھی نہ ہوں۔ اس کو سلامۃاللغۃ یعنی زبان کی صحت کہتے ہیں۔

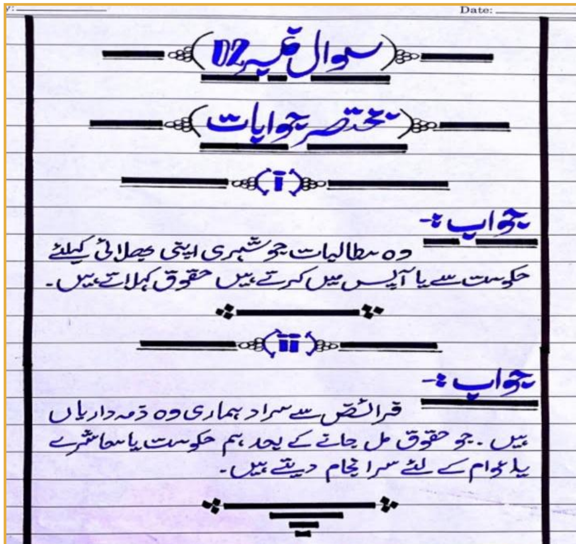
اپنے جوابات میں زبان کی درستگی کا خیال رکھیں۔ درست گرامر، ہجے (spelling)، اور صاف خط و کتابت (handwriting) سے آپ کے نمبر (marks) بڑھ سکتے ہیں۔ مثلا:

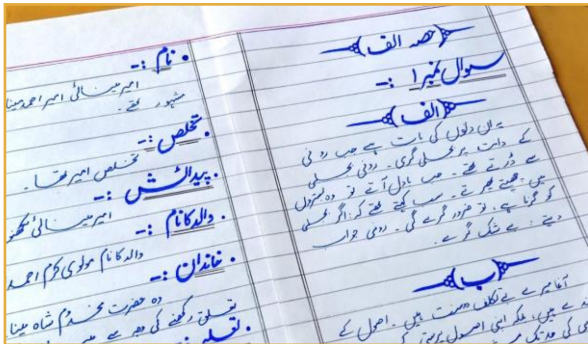
- صحیح مذکر اور مؤنث کا استعمال کریں۔
- صحیح واحد اور جمع کا استعمال کریں۔
- صحیح جگہ پر وقف کریں جیسے کہ جملے کے اختتام پر (۔) اور وقف کی علامت بھی لگائیں۔
- درست ہجے (spelling) استعمال کریں اور غلط ہجوں سے بچیں۔
- مناسب علامات جیسے کہ ختمہ (۔)، سوالیہ (؟)، سکتہ (،)، قوسین ( )، علامت شعر (ے) وغیرہ کا استعمال کریں۔

## ❖ نمبر لینے کی نفسیات سمجھیں

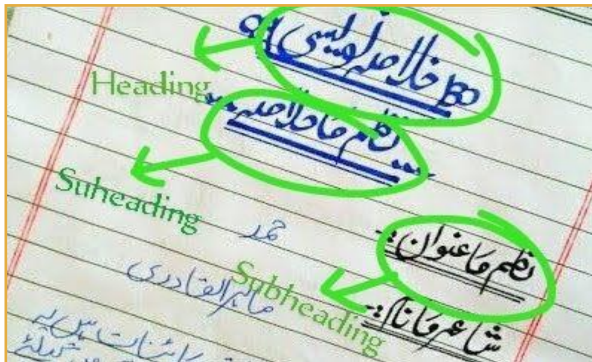
پرچہ جانچنے (Checker) والے اُستاذ کی پہلی نظر میں جوابی کاپی کو انتہائی متاثر کن (Impressive) بنانا ایک بنیادی اصول ہے۔ صاف، واضح، اور خوبصورت تحریر، استاذ examiner کے ذہن پر مثبت اثر ڈالتی ہے۔ درست پیشکش (presentation) سے یہ احساس ہوتا ہے کہ طالب علم نے محنت کی ہے اور اس نے مضمون سمجھا ہوا ہے۔ اسی طرح جوابی کاپی میں

مواد کو منطقی (logical) اور واضح طریقے سے ترتیب دیں۔ ضروری نکات کو نمایاں کرنے کے لیے ستارے (*) یا دیگر نشان (symbols) استعمال کریں تاکہ وہ نمایاں نظر آئیں۔ عنوانات (headings)، ذیلی عنوانات (subheadings)، اور نقاط (bullet points) کا استعمال کریں تاکہ آپ کا مواد منظم اور پڑھنے میں آسان ہو۔ اگر آپ کا جواب مکمل یا صحیح نہیں ہے، تو بھی اپنی تحریر کو صاف انداز میں پیش کریں۔ جیسا کہ اگر کھانے کی پرات (dish) میں کچھ خاص نہ ہو تو بھی اس کی خوبصورتی اور پیشکش سے مہمان متاثر ہو ہی جاتا ہے۔





حصہ الف
سوال نمبر ۱ :-
الف
ب
نام :-
تخلص :-
پیدائش :-
والد کا نام :-
خاندان :-

Heading
Suheading
Subheading
نظم کا عنوان :
شاعر کا نام :

### ❖ زیادہ سوچنے میں وقت ضائع نہ کریں

امتحان کے دوران دیر تک غور و فکر کرنے کے بجائے، فوری اور عملی طور پر جواب دینے کی عادت ڈالیں۔ اگر کوئی سوال مشکل ہو تو اسے چھوڑ کر دوسرے سوالات پر توجہ دیں، کیونکہ اس سے ممکن ہے کہ مشکل سوال کا جواب یاد آجائے۔ جب آپ دوسرے سوالات حل کر لیں تو پھر اس مشکل سوال پر واپس آئیں۔

Context-Dependent Memory ایک نفسیاتی نظریہ ہے جس کے مطابق معلومات کو یادداشت میں واپس لانے کے لئے اسی ماحول یا حالات (context) کا تصور کیا جائے جہاں یہ سیکھی گئی تھیں۔ لہذا، اگر کوئی سوال یاد نہیں آرہا تو کوشش کریں کہ آپ کو وہ جگہ یا صفحہ یاد آجائے جہاں سے آپ نے اس موضوع کی تیاری کی تھی۔ جیسے قرآن کریم حفظ کرنے والے طلبہ عام طور پر صفحے کی پہلی آیت کو پڑھنے کے لئے، پچھلے صفحے کا آخری لفظ یا آیت کا خاکہ اپنے ذہن میں رکھتے ہیں، آپ بھی اپنی تیاری کے دوران کتاب کے صفحات کا خاکہ (Sketch) ذہن میں رکھیں۔

### ❖ ہر سوال کا مقصد سمجھیں

امتحان میں ہر سوال کا صحیح مطلب سمجھنا بہت ضروری ہے۔ ہر سوال میں ایک خاص بنیادی یا کلیدی لفظ (Keyword) ہوتا ہے جو آپ کے جواب کا مرکز (Center) بننا ہوتا ہے۔ لہذا، سوال کو غور سے پڑھیں اور اس کلیدی لفظ کی نشاندہی کریں۔ ان کلیدی الفاظ سے سوال کا اصل موضوع (Subject) واضح ہوتا ہے۔

سوال سمجھنے کے بعد، اپنے جواب میں اس بنیادی موضوع کو نمایاں کریں جس کے بارے میں سوال کیا گیا تھا، مثلاً اسے واضح (bold) یا خط کشیدہ (underline) کریں۔ اس سے نہ صرف آپ کا جواب منظم ہو جائے گا، بلکہ یہ بھی ظاہر ہو گا کہ آپ نے سوال کے مقصد کو اچھی طرح سمجھ لیا ہے، جو اچھے نتیجہ کا ایک کلیدی عنصر ہے۔ مثلاً:

سوال : تعلیم کے فوائد پر روشنی ڈالیں۔

جواب:

تعلیم کے کئی ضروری فوائد یہ ہیں:

1. تعلیم سے فرد کی ذہنی نشوونما میں ترقی ہوتی ہے۔
2. تعلیم سے انسان کو معلومات حاصل ہوتی ہیں۔
3. تعلیم معاشرتی ترقی میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔
4. تعلیم سے لوگوں کو انسانیت کی خدمت کے مواقع ملتے ہیں۔

آپ نے غور کیا کہ اس سوال میں فوائد کا لفظ ایک بنیادی حیثیت رکھتا ہے، اسی لئے جواب میں ہر ایک فائدے کو ایک فہرست کی شکل میں پیش کرنے کے ساتھ ساتھ نمایاں اور انڈر لائن (خط کشیدہ) بھی کیا گیا ہے۔

## ❖ سوال کی اصطلاح سمجھیں

سوالات میں استعمال ہونے والی اصطلاحات (Terminologies) کو صحیح سمجھنا بھی ضروری ہے۔ ہر اصطلاح کے اپنے خاص معانی ہوتے ہیں۔ مثلاً:

- وضاحت کریں (Explain): اس اصطلاح کا مطلب ہے کسی تصور یا معلومات کو سادہ اور واضح انداز میں بیان کرنا۔ مثلاً، اگر سوال ہے کہ آب و ہوا کی تبدیلی کی وضاحت کریں، تو آپ اس کے اثرات اور وجوہات کا تفصیل سے ذکر کریں گے۔
- موازنہ کریں (Compare): موازنہ کرنے کا مطلب ہے دو یا زیادہ عناصر کے درمیان فرق اور مماثلتیں (Differences and Similarities) بیان کرنا۔ مثلاً، تعلیم اور تربیت کا موازنہ کریں۔
- تشریح کریں (Interpret): اس کا مطلب ہے کسی اصطلاح یا مسئلے کی وضاحت کرنا۔ جیسے، انصاف کی تشریح کریں۔ اس میں آپ انصاف کے مختلف پہلوؤں کی تفصیل کریں گے۔
- خلاصہ کریں (Summarize): ضروری نکات کو مختصر انداز میں پیش کرنا۔ مثال کے طور پر، اس مضمون کا خلاصہ کریں۔ اس میں آپ مرکزی خیالات (Main Ideas) کو بیان کریں گے۔
- فہرست بنائیں (List): اس اصطلاح کا مطلب ہے نکات یا عناصر کو ترتیب وار بیان کرنا، جیسے پیداوار کے مراحل کی فہرست بنائیں۔

- ترجمہ کریں (Translate): اس کا مطلب ہے کسی غیر زبان کے لفظ یا اصطلاح کا درست ترجمہ فراہم کرنا۔
- تعریف کریں (Define): کسی اصطلاح کی رسمی تعریف (Formal Definition)، جیسے سائنس کی تعریف کریں۔

# امتحان کے بعد

# امتحان کے بعد کی حکمت عملیاں

## ❖ امتحانی پرچے کے بارے میں تبصرہ نہ کریں

امتحان کے بعد پرچے کے بارے میں تبادلہ خیال کرنا تناؤ (Stress) اور منفی خیالات کا سبب بن سکتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ آپ پرچے کے بعد امتحان کے بارے میں بات نہ کریں۔

یاد رکھیں کہ اس طرح کی گفتگو سے اللہ تعالی پر یقین میں کمزوری آسکتی ہے، کیونکہ آپ سوچیں گے کہ اب کچھ بھی بدلا نہیں جا سکتا۔ اس کے بجائے، آپ دعا کریں کہ اللہ تعالی آپ کی محنت کو قبول کریں آپ کی کوششوں کا بہتر نتیجہ عطا کریں۔

## ❖ اگلی تیاری سے پہلے آرام کریں

امتحان کے بعد کچھ وقت آرام کریں تاکہ آپ کا ذہن تازہ (Fresh) ہو جائے۔ اس سے آپ کو اپنی توانائی (Energy) بحال کرنے میں بھی مدد ملے گی۔

## ❖ اپنے آپ کو انعام دیں

امتحانات کے مکمل ہونے پر اپنے آپ کو کسی انعام سے نوازیں۔ یہ آپ کی محنت اور کوشش کی قدردانی (Appreciation) کا ایک اچھا طریقہ ہے۔

یہ انعام آپ کی پسند کے مطابق کچھ بھی ہو سکتا ہے، مثال کے طور پر پسندیدہ کھانا، کوئی نئی چیز

خریدنا، یا دوستوں کے ساتھ خوشگوار وقت گزارنا۔ اس چھوٹے سے انعام سے آپ کو اپنی محنت کی قدر ہوگی اور آپ ترقی کا شوق محسوس کریں گے۔ لیکن یہ یاد رکھیں کہ

**آپ کا انعام اللہ تعالیٰ اور رسول اللہ ﷺ کی نافرمانی کا سبب نہ ہو۔**

دین اسلام کی مقرر کردہ حدود میں رہتے ہوئے خوشی منانا ہی حقیقت میں ہمیشہ کی خوشی ہے۔

### ❖ مفید سرگرمیوں کا انتخاب کریں

امتحانات کے بعد، اپنی ذہنی اور جسمانی صحت کے لیے مفید اور مثبت سرگرمیوں کا انتخاب کریں۔ ایسی سرگرمیاں جن سے آپ کی فلاح و بہبود (Well-being) میں اضافہ ہو سکے۔ یہ سرگرمیاں مختلف ہو سکتی ہیں، مثال کے طور پر:

- کسی کھیل میں حصہ لیں، جو آپ کی جسمانی یا ذہنی صحت کے لئے بہتر ہو جیسے گھڑ سواری، کُشتی، کراٹے، تیراکی وغیرہ۔ مروجہ کمپیوٹر یا آن لائن کھیل اکثر اوقات دماغی اور فکری صلاحیتوں کے ساتھ ساتھ وقت کے ضیاع (Waste of Time) کا بھی سبب بنتے ہیں۔
- کوئی اچھی کتاب پڑھیں جس سے آپ کی معلومات میں اضافہ ہو۔ لمبی چھٹیوں میں کسی ماہر عالم کی نگرانی میں قرآن کریم کی تفسیر، رسول اللہ ﷺ کی سیرت طیبہ اور تاریخ جیسے موضوعات پر مطالعہ انتہائی مفید ہے۔
- کوئی نیا ہنر یا فن سیکھنے کی کوشش کریں یا سماجی خدمت میں وقت گزاریں۔
- کوئی مفید کورس کریں جو آپ کے شوق یا مستقبل (Career) کے لیے مفید ہو۔

- اللہ تعالیٰ کی زمین میں تفریح کریں، مختلف مقامات کی سیر کریں اور قدرت کی خوبصورتی سے لطف اندوز ہوں۔

ان سرگرمیوں سے آپ کی تخلیقی صلاحیتوں (Creative Abilities) کو فروغ ملے گا، اور آپ ذہنی طور پر بھی خوش اور تروتازہ محسوس کریں گے۔

# نتیجے کے دن کیا کریں؟

## ❖ نیک اعمال کا اہتمام کریں

نتیجے کے دن خاص طور پر روحانی اعمال کا اہتمام کریں، جیسے نماز، قرآن کی تلاوت، اور دعا۔ اگر ممکن ہو تو کچھ رقم اللہ کی راہ میں صدقہ (charity) بھی کریں۔

## ❖ صحت کا خیال رکھیں

نتیجے کے دن اپنی جسمانی اور ذہنی صحت کا خاص خیال رکھیں۔ اچھی اور متوازن غذا لیں، اور مناسب آرام (rest) بھی کریں تاکہ آپ بہترین حالت میں نتائج کا سامنا کر سکیں۔ نتیجہ ملنے کے بعد بھی اپنی صحت کو متاثر نہ ہونے دیں، چاہے نتیجہ جیسا بھی ہو۔ اسے اللہ تعالیٰ کا فیصلہ سمجھ کر قبول کریں اور مثبت انداز میں آگے بڑھیں۔

## ❖ اللہ کی ذات پر پختہ یقین رکھیں

اپنے دل میں اللہ پر پختہ یقین (faith) رکھیں کہ وہ آپ کی محنت اور کوشش کو قبول کریں گے اور آپ کو بہترین نتائج عطا کریں گے۔ جب آپ اللہ پر بھروسہ کرتے ہیں تو کامیابی اور ناکامی دونوں کو اللہ کی حکمت کا حصہ سمجھ کر قبول کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

### ❖ برداشت اور حوصلے سے کام لیں

نتیجہ کے دن برداشت (patience) اور حوصلہ (courage) سے کام لیں، چاہے نتیجہ جیسا بھی ہو۔ یاد رکھیں کہ ہر حال میں صبر کرنا اور حوصلہ برقرار رکھنا ضروری ہے۔ نتیجے کو اپنی ذات یا ذہانت کی پیمائش (Measurement) سمجھنے کے بجائے ایک تعلیمی تجربہ سمجھیں۔

ہر بات کو صحیح تناظر میں دیکھیں، امتحانات کا ایک مقصد مسائل حل کرنے کی صلاحیتوں (problem-solving skills) کو بہتر بنانا ہے اور ان سے آپ کو اپنی غلطیوں سے سیکھنے کا موقع ملتا ہے۔

### ❖ اللہ کا شکر ادا کریں

نتیجہ کے دن اللہ کا شکر ادا کریں۔ اگر کامیابی ملی ہے تو اسے اللہ کا فضل سمجھیں اور دل سے اس کا شکر بجالائیں۔ اگر نتیجہ توقع کے مطابق نہیں آیا تو اللہ کے سامنے اپنی غلطیوں پر توبہ کریں اور مستقبل میں بہتری کے لیے دعا کریں۔

اس کامیابی کو اپنی محنت کا نتیجہ سمجھنے کے ساتھ ساتھ اسے اللہ کا فضل اور عنایت سمجھیں۔ اس بات کا اعتراف کریں کہ یہ آپ کے ذاتی کمال کی بجائے اللہ کی رحمت اور مدد کی بدولت ہے۔

### ❖ آئندہ کے لئے نیا عزم کریں

نتیجہ چاہے جیسا بھی ہو، اسے ایک نئے عزم اور جذبے کا آغاز سمجھیں۔ ماضی کی غلطیوں سے سیکھیں اور ان خامیوں کو دور کرنے کی کوشش کریں جو آپ کے نتیجے پر اثر انداز ہوئیں ہیں۔

### ❖ تواضع وانکساری کا رویہ اپنائیں

اگر آپ کو کامیابی ملی ہے، تو فخر و غرور سے بچیں اور عاجزی اور انکساری کا دامن نہ چھوڑیں۔ دوسروں کے سامنے اپنی کامیابی کو عاجزی سے بیان کریں تاکہ کسی کے دل میں حسد یا ملال نہ ہو۔

اگر نتیجہ توقعات کے مطابق نہ ہو، تب بھی تواضع اختیار کریں اور اپنے دوستوں، اہل خانہ، اور ساتھیوں کے جذبات کا احترام کریں اور سب کے لیے خیر خواہی کا رویہ رکھیں۔

### ❖ اپنی غلطیوں کو تسلیم کریں

اپنی غلطیوں کا الزام حالات یا دوسروں پر لگانے کی بجائے، خود سے پوچھیں کہ آپ کہاں بہتری لا سکتے تھے؟ Attribution Theory ایک نفسیاتی نظریہ ہے جس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ انسان کسی کام کے نتائج کو اسباب (causes) سے جوڑنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس کے مطابق، ہم اپنے اعمال کی کامیابی یا ناکامی کو اندرونی عوامل (internal factors) جیسے محنت، ذہانت یا بیرونی عوامل (external factors) جیسے حالات یا قسمت سے جوڑتے ہیں۔ یہ ایک خود احتسابی (self-reflection) کا موقع ہے جس کے ذریعے آپ اپنی کمزوریوں (Weaknesses) کا اندازہ لگا سکتے ہیں اور ان پر قابو پانے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

### ❖ غیر مناسب رویے سے اجتناب کریں

نتیجہ خواہ کچھ بھی ہو، غیر مہذب خیالات اور باتوں سے اجتناب کریں۔ اپنی گفتگو اور خیالات کا اظہار نہایت احتیاط سے کریں تاکہ کسی کی دل آزاری، غیبت (backbiting)، الزام تراشی

(blame)، یا بدگمانی(suspicion)نہ ہو۔

خاص طور پر انتظامیہ، اساتذہ کرام، اور ممتحنین(Examiners)کے بارے میں منفی خیالات سے اجتناب کریں۔ اگر آپ کو کسی معاملے میں تشویش ہو، تو اس کی اچھی طرح تحقیق کرنے کے بعد متعلقہ ادارے یا انتظامیہ سے رابطہ کریں۔

## کامیاب طلبہ کو مبارکباد دیں

آپ کا نتیجہ چاہے اچھا ہو یا نہ ہو، دوسروں کو ان کی کامیابی پر دل سے مبارکباد دیں۔ اس عمل سے آپ کی شخصیت میں وسعت آتی ہے اور دوسروں کے ساتھ محبت اور بھائی چارہ (Brotherhood)بڑھتا ہے۔

## اساتذہ اور والدین کا شکریہ ادا کریں

اپنے اساتذہ اور والدین کا شکریہ ادا کریں، کیونکہ وہی ہیں جنہوں نے آپ کی کامیابی کے لئے راہیں ہموار کیں۔ ان کی دعائیں، محبت، اور رہنمائی ہی آپ کی کامیابی کا سبب بنی ہیں۔

جب آپ اپنے اساتذہ کی محنت اور والدین کی قربانیوں کو سراہتے(Acknowledge) ہیں، تو اس سے آپ کی شکر گزاری کا جذبہ مزید بڑھتا ہے۔ ان کا شکریہ ادا کرنے سے نہ صرف آپ کے تعلقات مضبوط ہوتے ہیں بلکہ آپ کی شخصیت میں بھی نکھار آتا ہے۔ اس کے علاوہ، آپ کو احساس ہوتا ہے کہ ہر کامیابی میں دوسروں کا بھی حصہ ہوتا ہے۔

# حل شدہ پرچہ کا معائنہ

## ❖ مثبت سوچ سے معائنہ کریں

پرچے کا معائنہ کرتے وقت ہمیشہ مثبت سوچ اپنائیں۔ شکایت یا مایوسی کے بجائے، اس وقت کو اپنی کارکردگی بہتر بنانے کا موقع سمجھیں۔ اگر نمبر دینے میں واقعی استاذ صاحب (Teacher) کی طرف سے کوئی غلطی ہو تو آداب (Manners) کے ساتھ بیان کریں۔ معائنہ کے دوران جہاں جہاں آپ کو کوئی اشکال (doubt) یا شک ہو، ان نکات کو ایک الگ کاغذ پر نوٹ کریں۔ جب آپ کو پرچہ پر تبصرہ کا موقع ملے، تو اساتذہ یا انتظامیہ کے سامنے آداب اور تمیز کے ساتھ اپنی بات پیش کریں۔ پرچہ کے بارے میں تبصرہ کے لئے آپ اپنی باری کا انتظار کریں۔ تبصرہ کے دوران بار بار بیچ میں مداخلت نہ کریں اور اپنی بات سنے جانے کا انتظار کریں۔

## ❖ غلطیوں سے سیکھیں

پرچے میں غلطیاں صرف غلط جوابات کی وجہ سے نہیں ہوتیں، بعض اوقات سوالات کو صحیح سے نہ سمجھنا (misunderstanding)، اسلوب (pattern) کی غلطیاں، یا املاء (spelling) کی غلطیاں بھی ہوسکتی ہیں۔ ان تمام پہلوؤں پر غور کریں۔ اپنی غلطیوں کی نوعیت (nature) کو سمجھنے کی کوشش کریں اور آئندہ ان سے بچنے کا عزم کریں۔

## ❖ ممتحن کی نفسیات سمجھیں

جب آپ اپنا حل شدہ پرچہ دیکھیں تو اس بات پر غور کریں کہ پرچہ میں کس قسم کے سوالات دیے گئے تھے اور کن پہلوؤں (Aspects) کو جانچنا مقصود تھا؟ کیا آپ نے ان پہلوؤں کو صحیح طور پر جواب میں واضح کیا یا کہیں کمی رہ گئی ہے۔

یہ بھی دیکھیں کہ پرچہ میں نمبر دینے اور کٹوتی (Deduction) کرنے کی کس نفسیات سے کام لیا گیا ہے۔ کس قسم کی غلطیوں پر زیادہ کٹوتی ہوئی ہے اور کون سے پہلوؤں پر زیادہ نمبر دیے گئے ہیں۔ اس تجربے کو اگلی بار کی تیاری میں شامل کریں۔

## ❖ امتحانی رپورٹ تیار کریں

Reflective Practice Theory ایک خود تجزیہ (self-analysis) کا طریقہ ہے جس سے آپ کو اپنے اعمال، خیالات، اور علم کو بہتر کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس نظریے کے تحت آپ اپنے تجربات سے سبق حاصل کر کے آئندہ کے لیے اپنی کارکردگی کو بہتر کر سکتے ہیں۔

اس کا عملی طریقہ یہ ہے کہ آپ امتحان کے بعد ایک تفصیلی رپورٹ تیار کریں جس میں اپنی اچھائیاں اور کوتاہیاں درج کریں۔ کہاں آپ نے درست جواب دیا اور کہاں غلطیاں ہوئیں، آپ نے کیسے تیاری کی، کتنی بار دہرائی کی، کس مضمون میں کتنے نمبر لئے اور مجموعی طور پر امتحان کی تیاری کا تجربہ کیسا رہا۔ اگلی مرتبہ تیاری کرنے سے پہلے اپنی پچھلی رپورٹ دیکھیں تاکہ آپ دوبارہ وہی غلطیاں نہ کریں اور بہتر کامیابی حاصل کر سکیں۔

# اس کتاب پر کیسے عمل کریں؟

## ❖ اللہ تعالی سے مسلسل دعا کریں

کسی بھی عمل کے بارے میں رہنمائی حاصل ہو جانا اللہ تعالی کی خاص نعمت ہے۔ جب آپ کو صحیح راستہ مل جائے تو اس پر چلنا ضروری ہے۔ ہمیشہ اللہ سے دعا کریں کہ وہ آپ کو صحیح راستے پر ثابت قدم رکھے اور عمل کی توفیق عطا کرے۔

## ❖ رکاوٹ کے وقت ہمت سے کام لیں

جب آپ عمل شروع کرتے ہیں تو ممکن ہے کہ راستے میں رکاوٹیں آئیں۔ ایسے وقت میں صبر اور حوصلے سے کام لیں اور ثابت قدم رہیں۔ مشکلات کا سامنا کرتے ہوئے کبھی ہمت نہ ہاریں اور اپنے مقصد پر ڈٹے رہیں۔

## ❖ آسان کام سے ابتداء کریں

کسی بھی بڑے مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ہمیشہ آسان اور چھوٹے کاموں سے آغاز کریں۔ اس طرح آپ کی خوداعتمادی (confidence) بڑھے گی، اور آپ مشکلات (Challenges) کا سامنا بھی زیادہ حوصلے سے کر سکیں گے۔ اس لئے ایک ہی وقت میں تمام ہدایات پر عمل کرنے کی کوشش نہ کریں۔ بلکہ ایک منظم منصوبہ بنائیں اور آسان کاموں سے شروعات کریں، تاکہ آگے بڑھنے کا سفر آسان اور مؤثر ہو۔

### ❖ کمال تک پہنچنے کا منصوبہ بنائیں

جب آپ ابتدائی مراحل کامیابی سے طے کرلیں تو اس پر رکنے کے بجائے کمال (Excellence) کی طرف اپنا سفر جاری رکھیں۔ یہ منصوبہ آپ کو مسلسل آگے بڑھنے اور اپنے مقصد تک پہنچنے میں مدد دے گا۔

### ❖ تدریج کی حکمت عملی اپنائیں

بعض کام فوری طور پر کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، جبکہ کچھ کام مرحلہ وار (Step-by-Step) بہتر انداز میں کیے جاسکتے ہیں۔ ہر چھوٹے یا بڑے ہدف کو حاصل کرنے یا اپنی عادات میں تبدیلی لانے کے لئے ضروری ہے کہ آپ مناسب وقت اور درست طریقہ کا انتخاب کریں۔ جب آپ ہدف کے مطابق وقت اور حکمت عملی (strategy) کو بروئے کار لاتے ہیں تو مقصد حاصل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

### ❖ تجربہ کار افراد سے رہنمائی لیں

کتاب پر عمل کرنے کے لیے اپنے اساتذہ اور تجربہ کار افراد سے مسلسل مشورہ کریں۔ ان کی رہنمائی اور تجربے سے آپ کو درست سمت کی رہنمائی ملے گی۔




FEEDBACK & REVIEWS

ہم کتاب سے متعلق آپ کے خیالات اور تاثرات جاننا چاہتے ہیں! آپ اپنی رائے درج ذیل ای میل یا واٹس ایپ نمبر پر بھیج سکتے ہیں:

Email: ifepstudies@gmail.com

: +92 331 5123 450

---

---

---

---

---

# ⭐ مطالعاتی کتب 📖

## SUGGESTED READINGS

| نام | مصنف/مرتب |
|---|---|
| **اسلامی نقطہ نظر سے تعلیم وتربیت** | |
| الرسول المعلم وأساليبه في التعليم | الشيخ عبدالفتاح أبو غدة |
| الرسول والعلم | الشيخ يوسف القرضاوى |
| التربية عند الإمام الشاطبي | الشيخ يوسف القرضاوى |
| تعليم المتعلم طريق التعلم | الامام برهان الاسلام الزرنوجی |
| جامع بيان العلم وفضله | الشيخ يوسف بن عبد البر |
| كتاب الجامع لآداب الرّاوي والسامع | للخطيب البغدادي |
| جامع بيان العلم وفضله | لأبي عمر يوسف بن عبد البر |
| معلم اعظم ﷺ | شیخ جہانگیر محمود |
| نبی کریم ﷺ بحیثیت معلم | پروفیسر ڈاکٹر فضل الٰہی |
| **امتحانات، مطالعہ اور تعلیمی کارکردگی** | |
| اسرار التفوق الدراسی | محمد دیماس |
| فن الدراسة | الشيخ عبد الرحمن رافت پاشا |
| فی فقه الاولويات | الشيخ يوسف القرضاوى |
| فن الامتحانات | الشيخ عبد الرحمن رافت پاشا |

| | |
|---|---|
| قيمة الزمن عند العلماء | الشيخ عبدالفتاح أبو غدة |
| ادارة الوقت | الشيخ مصطفى محمد الطحان |
| پڑھائی میں آگے بڑھنے کا راز | سعد رفیق |
| چیمپیئن طالب علم | عبدالسلام چودھری |
| پاجا سراغ زندگی | أبوالحسن ندوی |
| مطالعہ کیوں اور کیسے | رحمت اللہ ندوی |
| تعلیمی کامیابی | پروفیسر ارشد جاوید |
| کامیابی | انور غازی |
| Peak: How To Master Almost Anything | Anders Ericsson |
| Learning How To Learn: A Guide For Kids And Teens | Barbara Oakley And Terrence Sejnowski |
| Learn Better: Mastering The Skills For Success In Life, Business, And School | Ulrich Boser |
| The Concept Of Excellence In Higher Education | ENQA |

## تعلیمی و امتحانی نفسیات

| | |
|---|---|
| تعلیمی نفسیات | ڈاکٹر مقبول حسن |
| طلبہ کی نفسیات | عبدالسلام چودھری |
| بچوں کی نفسیات | عبدالسلام چودھری |
| تعلیمی نفسیات | عبدالحیی علوی |
| جدید تعلیمی نفسیات | ڈاکٹر عبدالروف |
| تعلیمی نفسیات | طلعت عزیز |
| تعلیمی نفسیات کے نئے زاویے | مسرت زمانی/ابن فرید |

| | |
|---|---|
| Peter C. Brown, Henry L. Roediger, III, And Mark A. Mcdaniel | Make It Stick: The Science Of Successful Learning |
| **اساتذہ، والدین اور تعلیمی نظام کی بہتری** | |
| نافع پاکستان | میر کارواں |
| جناب جواد عبدالمتین | رہنمائے اساتذہ برائے کارکردگی کی بنیاد پر جانچ کا طریقہ کار |
| اِفادات مولانا اشرف علی تھانوی رحمۃ اللہ علیہ | تحفۃ العلماء |
| افضل حسین | فنِ تعلیم وتربیت |
| Yana Weinstein, Megan Sumeracki, Oliver Caviglioli | Understanding How We Learn: A Visual Guide |
| Pooja K. Agarwal, Patrice Bain | Powerful Teaching: Unleash The Science Of Learning |
| Daniel T. Willingham | Why Don't Students Like School? |
| Marc Smith And Jonathan Firth | Psychology In The Classroom: A Teacher's Guide To What Works |




## WE ARE HERE TO HELP

اگر آپ تعلیمی کارکردگی میں مشکلات، امتحانی دباؤ، یا کسی بھی نفسیاتی مسئلے کا سامنا کر رہے ہیں، تو بین الاقوامی فیکلٹی برائے تعلیمی اور نفسیاتی علوم آپ کی رہنمائی کے لیے حاضر ہے۔

ہم سائنسی و اسلامی اصولوں پر مبنی مشاورت اور رہنمائی فراہم کرتے ہیں، تاکہ آپ تعلیمی، نفسیاتی اور ذہنی صحت سے متعلق مسائل کو مؤثر طریقے سے حل کر سکیں۔ ہماری خدمات درج ذیل شعبوں میں فراہم کی جاتی ہیں:

- Cognitive Behavioral Therapy (CBT)
- Study Skills Training (SST)
- Performance Coaching
- Learning & Memory Techniques
- Attention & Focus Training
- Time Management Strategies
- Relaxation & Mindfulness Techniques
- Resilience Building

- Parental Guidance & Educational Counseling
- Teacher Training on Student Psychology
- Educational Psychology Workshops & Seminars
- Supportive Counseling
- Personal Development Therapy

رابطہ کریں! اگر آپ یا آپ کے بچے کو تعلیمی نفسیات، امتحانی دباؤ، یا کسی بھی نفسیاتی مسئلے میں رہنمائی درکار ہے، تو ہم سے رابطہ کریں:

Email: ifepstudies@gmail.com

: +92 331 5123 450

165

امتحانی نفسیات

## اقتباس

ہر شخص کو اللہ تعالی نے مختلف قسم صلاحیتیں ودیعت (gift) کی ہیں لہذا یہ ممکن ہے کہ ایک طالب علم تعلیمی میدان میں کامیاب نہ ہو مگر عملی زندگی میں ایسی مہارتوں کا حامل ہو جو ایک کامیاب تعلیمی ذہن رکھنے والا فرد حاصل نہ کر سکے۔ مثلاً، کچھ لوگ تکنیکی کام (Technical Work)، کاروبار یا ہنر مندی (Skillfulness) میں ماہر ہوتے ہیں اور تعلیمی سند کے بغیر بھی نمایاں کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔ ایسے لوگ عموماً تجربات، مشاہدے اور عملی کاموں سے سیکھتے ہیں اور ان میں تخلیقی اور عملی صلاحیتیں زیادہ ہوتی ہیں۔ جبکہ کچھ دماغ ایسے ہوتے ہیں جو علمی (academic) اور تعلیمی امور میں زیادہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ انہیں نصابی کتابوں (Textbooks) کو پڑھنے، یاد کرنے اور امتحانات میں نمایاں کامیابی حاصل کرنے میں زیادہ مشکل نہیں ہوتی ہے۔

معاشرے کو ترقی کے لیے ان سب ہی افراد کی ضرورت ہوتی ہے